sale&pepe

GIUNGO 2012 - € ~~3,50~~
MONDADORI
€ 2,50



Focaccia ragusana pag. 18

YOGURT un piacere dolcemente acidulo perfetto per cucinare **FOCACCE** la farcitura le rende irresistibili **CARNE** in padella, quando la quotidianità diventa chic **DOLCI** per gustarli bisogna capovolgerli

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 26 - Mensile - PT(Cont) € 6,00 - Lux € 6,00 - Svizzera CHF 7,50 - Svizzera C.T. CHF 7,30 - Belgio € 6,00 - Grecia € 6,00 - Germania € 7,50

SOMMARIO

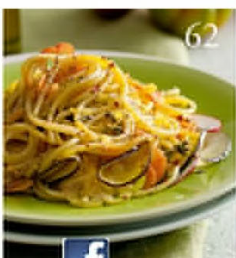
GIUGNO 2012



Servizi

Evasioni





Sale&Pepe è su Facebook!
Venite a trovarci su facebook.com/salepepemagazine per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.





Indice delle ricette e indirizzi a pagina 8

117

Scuola

Rubriche



104



112

Hanno collaborato con noi a Giugno

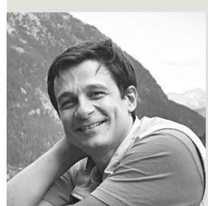


ROBERTO FABIO MAURIZIO
Curioso, entusiasta, tenace, ha una passione contagiosa per la cucina. Che ne fa uno chef amatissimo dalle brigate dei ristoranti e un docente davvero speciale della scuola Congusto. Pag. 69

MAURIZIO LODI
Obiettivo storico di Sale&Pepe, oggi scatta i servizi più tecnici della rivista e festeggia i 25 anni del suo studio Ubik!, dove fotografa il food per grandi magazine, libri, campagne pubblicitarie. Pag. 112



DARIO BRESSANINI
Chimico, ricercatore universitario, divulgatore scientifico, esplora da questa particolarissima prospettiva il mondo del cibo e della gastronomia per la rivista Le Scienze e il blog Scienza in cucina. Pag. 28





Leggere la lama prima dell'uso

È difficile ricordarsi a cosa serve un coltello. Per questo Alessi lo ha inciso sulla lama, creando 5 pezzi che coprono tutte le necessità

Ci siamo resi conto che in generale l'uso dei coltelli resta un fatto misterioso: si prende il primo che capita a tiro, a costo di tagliare un salame con una lama seghettata. Anche gli amici lì per lì ti ascoltano, ma la volta successiva ti ritrovi lo stesso coltello per tutto. Così è nata l'idea di mettere le istruzioni incise sulla lama a imperitura memoria dei semplici gesti quotidiani che ti possono semplificare la vita.

Anna e Gian Franco Gasparini

Tatau, i coltelli con il tatuaggio.

Quando serve il seghettato? Cosa uso per la carne? Il modo di tagliare influenza non solo la presentazione dei cibi, ma anche il loro gusto. Per questo è importante afferrare sempre gli strumenti giusti e per chi ha tante cose a cui pensare, le istruzioni sono incise direttamente sulla lama. Anna e Gian Franco Gasparini hanno riunito in una serie di 5 pezzi tutti gli strumenti necessari per i tagli e le preparazioni. E su ogni lama hanno inciso le icone dei cibi e le modalità di impugnatura. I coltelli Tatau (definizione polinesiana originale di tattoo) sono tutti realizzati con lame in acciaio AISI 420 e manici in resina termoplastica. La forma del manico appare poco sagomata per consentire una maggiore libertà di presa, perché il modo di impugnare il coltello può variare secondo l'operazione di taglio. La Collezione Tatau ambienta il vero design nel quotidiano. Un esempio? Il coltello più utilizzato in cucina (il multipurpose) è l'unico con manico rosso, per emergere tra gli utensili di cucina.

K-Block, pronti per lavorare

Il ceppo K-Block è relizzato in legno lamellare di bambù. I piccoli magneti tengono le lame in posizione, una volta riposte, per maggiore comodità e sicurezza.







Peel è uno spelucchino, ovvero il coltello specializzato per la pulitura di frutta e verdura

MPK, MultiPurpose Knife, si adatta a tutti gli usi per la sua dimensione equilibrata

Thin, dalla lama lunga e flessibile, è ideale per tagliare prosciutto, salmone o carne e per spellare e sfilettare il pesce

Thick, per sminuzzare e tritare, ha una lama lunga e rigida per tagli energici su carne, pesce e verdure

Tusk, con la lama seghettata, è utile per cibi con crosta, pane, frutta e verdura con fibra tenace

Collezione Tatau

Anna e Gian Franco Gasparini



Sconto 20%. Taglialo subito.

Consegna il coupon dai Rivenditori Alessi entro il 31 luglio 2012. Trovi gli indirizzi su www.alessi.it. Avrai diritto allo sconto del 20% sui coltelli della collezione Tatau.

COGNOME ______________________ NOME ______________________

INDIRIZZO ______________________

CAP ________ CITTÀ ______________________

E-MAIL ______________________

ALESSI

INDICE

LE RICETTE DI GIUGNO 2012

INDIRIZZI

- **Abito Qui**, 02 62690681
- **Alessi**, www.alessi.it
- **Asa Selection**, 0473 440230
- **Ballarini**, www.ballarini.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Brabantia**, www.brabantia.com
- **Broste Copenhagen**, www.brostecopenhagen.com
- **Bruni Glass**, www.bruniglass.com
- **Bugatti**, www.casabugatti.it
- **C&C Milano**, 02 48015069
- **Chantal Delorme**, 02 799730
- **Co Import**, 02 86984084
- **Corrado Corradi**, www.corrado-corradi.it
- **Covo**, 06 90400311, www.covo.it
- **CSH**, www.cshgroup.it
- **Donna Hay**, distr. da Michielotto 037 6398187
- **Driade**, www.driade.com
- **Ego Vetri delle Venezie**, 045 6137137
- **Eva Solo**, www.evasolo.com
- **Fade**, www.fade.sm
- **Fasano Ceramiche**, www.fasanocnf.it
- **Finn Form**, www.finnform.it
- **Ghidoli**, www.ghidoli.it
- **Gordon Ramsay**, distr. da Michielotto 037 6398187
- **Guardini**, www.guardini.com
- **Henriette**, distr. da Desart www.desart.sm
- **High Tech**, www.cargomilano.it
- **Ikea**, www.ikea.it
- **Ittala**, distr. da Finn Form
- **Kunzi**, www.kunzi.it
- **L'Abitare**, www.labitare.mi.it
- **Le Jacquard Francais**, www.le-jacquardo-francais.fr
- **Lekuè**, distr. da Schoenhuber www.schoenhuber.com
- **Lettera F**, distr. da High Tech
- **Livellara**, www.livellara.com
- **LSA International**, 02 6686294
- **Marcato**, www.marcato.net
- **Mepra**, 030 7751394, www.mepra.it
- **Normann Copenhagen**, www.normann-copenhagen.com
- **Numero 9**, 02 66801669
- **Paola C**, 02 862409
- **Petali**, 02 5464976
- **Pigr**, 02 36516827, www.pigr.it
- **Risani Marmi**, www.risanimarmi.com
- **Royal Fine China**, distr. da Michielotto 037 6398187
- **Rubelli**, www.rubelli.com
- **San Miguel**, distr. da High Tech
- **SIA**, www.sia-homefashion.com
- **Sigg**, distr. da Kunzi
- **Silva**, www.silvatessuti.it
- **Skitsch**, www.skitsch.it
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tvs**, www.tvs-spa.it
- **Unitable**, www.unitabel.it
- **WMF**, www.wmf.it
- **Wunasia**, distr. da Schoenhuber www.schoenhuber.com
- **Zak Design**, distr. da Carlo Maino 02 6070170
- **Zani&Zani**, www.zaniezani.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com

La ricetta della bontà: sapore, tradizione e creatività.

Dal 1925 salumi Veroni® Correggio Emilia

foto: Simonetta Castellazzi

cgp.it





Fiori di Zucca Farciti con Mortadella in Frittura Leggera

Ingredienti per 4 persone

- **Mortadella La Tua Veroni** ...... 160 g
- fiori di zucca ...... 12 fiori
- patata lessata ...... 80 g
- olive nere snocciolate 4
- farina di ceci per la pastella ...... 100 g
- acqua gassata ...... q.b.
- sale ...... q.b.
- olio di mais per friggere ...... q.b.
- riso soffiato ...... 1 cucchiaio
- latte di soia ...... q.b.

Mettere la farina di ceci, l'acqua gassata e un pizzico di sale in un recipiente, amalgamare bene fino ad ottenere una pastella vellutata.
Pulire i fiori di zucca e asciugarli accuratamente. Mettere nel mixer la mortadella e le patate lessate e, a bassa velocità per non riscaldare il composto, creare un impasto omogeneo. Aggiungere del latte di soia per rendere il composto più morbido. Unire le olive tagliate a piccoli dadolini e il riso soffiato solo alla fine, senza frullare ulteriormente.
Riempire i fiori di zucca con il preparato ottenuto, passarli nella pastella e friggerli in olio di mais a 170° fino a completa doratura. Servire caldi.

Vito Lops *Ristorante Lo Zodiaco - Via Cavour, 1 - 20090 Opera (MI)*

Carni di altissima qualità. Lavorazioni accurate. Le mani sapienti di provetti maestri salumieri per i quali la lavorazione del maiale non ha segreti. Un profondo rispetto della tradizione.

Dal 1925 salumi Veroni Correggio Emilia

Fin dal 1925 tutti i prodotti Veroni si distinguono per la loro genuinità e il loro gusto inimitabile che richiama il sapore di una volta e parla della nostra grande passione per le cose buone.


2011
SOAVE
DENOMINAZIONE DI ORIGINE CONTROLLATA
CLASSICO
BOLLA
UNA STORIA ITALIANA.
FONDATA NEL 1883
BOLLA
SOAVE RÉTRO, UN PROTAGONISTA DELLA STORIA ENOLOGICA ITALIANA, FRUTTO DI UNA TRADIZIONE VINICOLA DA SALVAGUARDARE, OGGI RIPROPOSTO CON L'ETICHETTA STORICA DEGLI ANNI 60. UN NUOVO CLASSICO DAL GUSTO CONTEMPORANEO.
CANTINA BOLLA - VIA A. BOLLA N. 3 - 37029 SAN PIETRO IN CARIANO - FRAZ. PEDEMONTE (VERONA) - ITALIA - TEL. +39 045 6836555 - FAX +39 045 6836556
WWW.BOLLA.IT



Laura Maragliano

Il sapore dell'estate

È IL MOMENTO DI VERDURA E FRUTTA, DI CIBI COLORATI E FRESCHI. DA SERVIRE IN VERSIONE CONTADINA O CON UN TOCCO GOURMET

ritratto Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello

Tra i tanti piatti poveri che arricchiscono (non è un gioco di parole) la cucina tradizionale italiana, ho scelto questo mese la "ratatùia", forse perché ho ormai una certa dimestichezza con questo piatto e quando nel mio frigorifero ci sono due peperoni, una melanzana e qualche zucchina diventa d'obbligo prepararla. Probabilmente così è nata. In effetti il termine ratautja o rataui in piemontese significa un insieme di cose o gente, insomma un'accozzaglia non ben definita. Nella tradizione contadina le ratatuie erano molte, tanto da distinguere tra quelle di campagna e quelle di città. Le prime nascevano con le rimanenze dell'orto, le seconde, ancora più povere per la mancanza delle patate, erano frutto della regalia di un contadino o di una passeggiata fra orti non recintati, ma si trattava sempre di cibi raffazzonati, mai in numero sufficiente per preparare un piatto con un singolo ingrediente. Quando questa preparazione sia nata è difficile dirlo, di certo è parente della ratatouille niçoise descritta per la prima volta dallo scrittore scozzese Tobias Smollet, che la vide preparare nella Nizza sabauda del XVIII secolo. Non a caso anche il termine francese (dall'occitano "ratatolha"), unione di ratouiller (scuotere) e tatouiller (mescolare), indica un "ragout" riuscito male. Di sicuro quando per necessità bisogna aguzzare l'ingegno, il pensiero ha un solo filo conduttore e così di questi "ragout" se annoverano altri, in Italia (peperonata, ciambotta, cianfotta, caponata) e all'estero (briami in Grecia, pisto manchego in Spagna, lecsò in Ungheria, imam bayildi in Turchia). Una ratatouille senza confini, di cui l'interpretazione più recente è dello chef Thomas Keller, che ha dato la sua originale versione (a forma di torretta!) per il film d'animazione Ratatouille.

> *segue a pag. 12*



RATATUIA DELLA GENTE DI CITTÀ

PER 4 PERSONE
1 melenzana lunga - 1 peperone rosso - 1 grosso pomodoro - 1 zucchina - 1 grossa cipolla bionda - 1 manciata di fagiolini - 10 olive verdi - 1 cucchiaio di capperi sott'aceto - 3 costole di sedano - 1 cucchiaino di zucchero - 1 bicchierino di aceto - olio extravergine d'oliva - sale

1 Pulite le verdure e lavatele. Scottate i fagiolini in acqua bollente per 3 minuti. Tagliate sedano e cipolla a fettine molto sottili e riducete a tocchetti tutti gli altri ortaggi.

2 Rosolate la cipolla con un po' di olio e, quando sarà appassita, unite il sedano, il pomodoro, un pizzico di sale e l'aceto in cui avrete sciolto lo zucchero. Cuocete per 3 minuti circa a fuoco medio e tenete da parte.

3 Friggete le altre verdure una alla volta, aggiungendo un po' d'olio in padella a ogni passaggio, regolando di sale e sgocciolando bene gli ortaggi quando li prelevate dal tegame. Disponeteli via via in una ciotola e poi mescolateli delicatamente con i capperi strizzati, le olive e il sugo preparato. Lasciate riposare la ratatuia al fresco per qualche ora (meglio una notte) e servitela fredda o leggermente riscaldata.

Nella versione monferrina anziché soffriggere la cipolla con il sedano e il pomodoro, si fa un battuto di prezzemolo, aglio, acciughe e capperi, poi vi si stempera l'aceto e si versa il miscuglio sulle verdure fritte.



1



2



3



1 Per uniformità di cottura tagliate le verdure a tocchetti di dimensioni simili. Fanno eccezione le melanzane, da ridurre a pezzi un po'più grandi per dare corpo all'insieme.
2 Il sugo di pomodoro, cipolla e sedano cuoce in pochi minuti e fa da "legante" per la dadolata di ortaggi.
3 Nella ricetta piemontese zucchine, peperoni, melanzane e fagiolini vengono fritti separatamente perché restino croccanti. Al contrario, nella ratatouille niçoise cuociono tutti insieme: in padella si accumula più acqua di vegetazione e la consistenza del mix diventa pastosa, come in uno stufato.

Lo sfilatino esplosivo

Un pranzo in campagna, una cena con gli amici, un brunch in famiglia, sono le occasioni ideali per servire questo divertente stuzzichino. Scavate con le dita degli sfilatini morbidi e riempite l'incavo con golosi rotolini e foglie di insalatina. Ecco alcune idee per i rotolini: melanzane grigliate condite con olio, sale e tabasco e farcite con scamorza affumicata, pomodorini e basilico; prosciutto cotto, fontina, pâté di olive e olivette nere; prosciutto di Praga, mozzarella, porcini sott'olio e poca maionese; carpaccio di vitello condito con un'emulsione di olio al tartufo, limone, sale e farcito con stracchino, scaglie di parmigiano e lattuga romana; prosciutto crudo, robiola e bastoncini di pesca noce o pera conditi con aceto balsamico.





Macedonia new age

Come suggerito dai più blasonati ristoranti, anche la frutta è degna di essere, non semplicemente mangiata, bensì degustata. Ecco allora che mele, pesche o banane vengono affettate in modo adeguato ad esaltarne i sapori e arricchite da condimenti ad hoc. Per esempio, preparate una tartare (una dadolata finissima) di frutti a piacere, conditela con zucchero e limone e sagomatela con l'aiuto di un coppapasta. Per rifinire, irrorate con un coulis di lamponi (i frutti frullati e filtrati). In alternativa, realizzate un carpaccio tagliando a fette sottilissime ananas, pesca, melone e papaia; coprite con un'emulsione di miele e succo di lime e profumate con mentuccia fresca. Golosissima, infine, la versione in coppa: strati di gelato allo yogurt alternati a frutti di bosco mantecati con un mix di sciroppo di agave e succo di limone.

Meringata "istantanea"

Un'idea golosa per realizzare in pochi minuti una teatrale torta tutta panna. Rivestite uno stampo di 20 cm di diametro con carta da forno bagnata e strizzata. Disponete sul fondo 100 g di piccole meringhe, coprite con 400 g di gelato alla stracciatella leggermente ammorbidito, infilate nel gelato qualche altra merighetta rotta a metà e mettete in freezer a rassodare. Intanto scottate in acqua bollente 50 g di pistacchi sgusciati non salati, sgocciolateli, privateli subito della pellicina e tritateli grossolamente. Rovesciate la torta su un piatto di portata e copritene la superficie con ciuffi di panna montata. Completate con i pistacchi preparati e una ventina di ciliegie con il picciolo. Le ciliegie sono la primizia del mese, ma potete decorare la torta anche con fragole e foglioline di menta oppure un mix di frutti di bosco cosparsi con poco zucchero a velo, o degli spicchi di pesca noce (con la buccia) e scagliette di cioccolato. Il gusto del gelato può variare a sua volta: ottimi, anche dal punto di vista cromatico, quelli di fragola, melone o pistacchio.





Salmone teriyaki

Di origine giapponese, la salsa teriyaki è un gustoso condimento agrodolce che sa regalare una marcia in più a tanti cibi diversi. Sul salmone è davvero sfiziosa, ma va provata anche su pollo o verdure alla piastra. La preparazione è semplicissima e gli ingredienti si trovano in tutti i negozi di specialità orientali. Fate bolllire per 10 minuti 100 ml di vino di riso, 100 ml di mirin (vino dolce tipo sakè), 100 ml di salsa di soia, 25 g di zucchero e poco zenzero fresco grattugiato. Intanto, cospargete con poco sale e zucchero 4 filetti di salmone e lasciate riposare per 10 minuti. Quindi lavate il pesce, asciugatelo, infarinatelo poco e doratelo in padella con un filo d'olio. Prelevate i filetti, asciugate la padella con carta da cucina, disponetevi nuovamente il pesce e irroratelo con la salsa. Cuocete brevemente finché la salsa inzia a caramellare. Spolverizzate con semi di sesamo e servite con riso al vapore, daikon grattugiato (una radice orientale) e striscioline di cipollotto (immergetele in acqua e ghiaccio per 10 minuti e asciugatele).


Alce Nero. Una parte di te.
C'È UN PO' DI ALCE NERO IN OGNUNO DI NOI. NOI CHE RISPETTIAMO I RITMI DELLA NATURA, LE STORIE E LE MANI CHE LA LAVORANO. NOI CHE CREDIAMO NELLA TERRA E CHE PREFERIAMO PROTEGGERLA PER MANTENERLA FORTE E RICCA PER IL DOMANI. NOI CHE SCEGLIAMO DI MANGIARE SANO PERCHÈ VOLERCI BENE CI FA STARE BENE.
NOI SIAMO ALCE NERO,
IL BIOLOGICO DA OLTRE 30 ANNI.
alce nero®
IL BUONO DEL BIOLOGICO
DAL 1978
www.alcenero.com
+Linkage Adv



Con frittelle di pomodoro, pag 22
Ecco una variante inedita del connubio tra focaccia e pomodoro: qui le fette spesse e croccanti dei cuore di bue sono fritte in una leggerissima pastella per tempura.

Piatto in vetro 100% recycled San Miguel e lettera F di Vintage Alphabet in vendita da High Tech. Indirizzi a pagina 8

Focacce farcite

IL PICCOLO GRANDE CAPOLAVORO DELL'ARTE BIANCA MOLTIPLICA IL SUO SAPORE CON SEI RIPIENI DIVERSI, MA UGUALMENTE IRRESISTIBILI

a cura di Enza Dalessandri, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio. Si ringraziano Marina e Mauro dell'azienda vinicola CorteBianca di Provaglio d'Iseo, Brescia



SCATENATE LA FANTASIA CON TANTE VARIANTI DELLA FOCACCIA: LE TROVATE ANCHE SULLA NUOVA APP DI SALE&PEPE. SCOPRITE COME INSTALLARLA A PAGINA 122



Ragusana con patate e cipolle, pag 22
Due sfoglie sovrapposte, sigillate da un bordo croccante, accolgono la farcia di verdure saporose tagliate a fette così sottili, che si fanno fondenti in cottura.



Con zucchine e pomodorini, pag 22
Formato mignon per questa specialità dove verdure e focaccia si fondono in un unico impasto. Che rivela all'assaggio una sorpresa continua di sapori e profumi.











Tagliere in legno di ulivo in vendita da High Tech. Sopra, sottopiatto in legno e forchetta Mepra. A sinistra: tessuto a righe gialle Rubelli. Indirizzi a pagina 8

Doppiata con olive marinate, pag 23
I cubettini di pomodoro, feta e olive distribuiti sulla superficie dorata annunciano il ripieno dal sapore garbatamente deciso, che si nasconde nello spessore della focaccia.



Tagliere con cassetta per gli uccellini Pigr. Nella pagina a destra, piatti Cote Table in vendita da High Tech, posate Mepra. Indirizzi a pagina 8

Con peperoni, acciughine e basilico, pag 24

Sotto la superficie trapunta di aghi e fiori di rosmarino questa delizia profumata e croccante nasconde una farcia freschissima. Che sorprende per la vivacità dei sapori.









Con salsiccia e cipolle, pag 24
Il gusto intenso e rustico
di questi ingredienti popolari esalta
la semplicità della focaccia
che li racchiude. Che è cibo
di strada, ma di bontà sublime.



CON FRITTELLE DI POMODORO

PER 4 PERSONE
4 grossi spicchi di focaccia (ricetta nel riquadro a pagina 24) - 8 foglie di lattuga - 2 pomodori cuore di bue medi non troppo maturi - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di basilico - 1 tuorlo - 2 dl di birra o acqua - 50 g di farina + 2 cucchiai - 50 g di fecola di patate - olio di semi di arachide per friggere - sale - pepe

● **1** Affettate i pomodori, conditeli con il prezzemolo e la metà del basilico tritati, sale, pepe e infarinateli con 2 cucchiai di farina setacciata.
● **2** In una ciotola mescolate il tuorlo con la birra ghiacciata (o l'acqua), unite i 50 g di farina setacciata con la fecola e mescolate brevemente. Immergete le fette di pomodoro nella pastella, friggetele nell'olio bollente e scolatele bene sulla carta assorbente.
● **3** Aprite le focacce a sandwich, passatele brevemente sotto il grill del forno con la parte tagliata verso l'alto in modo da tostarle leggermente all'interno, poi farcitele con le foglie di lattuga, le frittelle di pomodoro e il basilico rimasto.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **610 cal/porzione**



RAGUSANA CON PATATE E CIPOLLE

PER 8 PERSONE
500 g di pasta da pane (ricetta nel riquadro a pagina 24) - 4 patate rosse - 4 cipolle bianche - 100 g di pecorino stagionato grattugiato - 1 cucchiaio di semi di finocchio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Dividete la pasta da pane in due porzioni, una di due terzi e l'altra di un terzo dell'impasto. Stendete la porzione più grande in un disco non troppo sottile e trasferitelo in una teglia di 26 cm di diametro unta con l'olio, lasciando fuoriuscire la pasta.
● **2** Sbucciate le patate e le cipolle, affettatele con la mandolina in una ciotola, salate, pepate e condite con 3 cucchiai di olio, 80 g di pecorino e 3 quarti dei semi di finocchio. Distribuite il ripieno sulla pasta. Stendete la seconda sfoglia, posatela sul ripieno e sigillate le due sfoglie formando un cordone lungo il bordo.
● **3** Punzecchiate la superficie e spennellatela di olio. Infornate la focaccia a 200° per 40-45 minuti. Dieci minuti prima della fine della cottura, distribuite sulla superficie il pecorino e i semi di finocchio rimasti.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **315 cal/porzione**



CON ZUCCHINE E POMODORINI

PER 8 PERSONE
1 kg di pasta da pane (preparata come indicato nella ricetta della focaccia alla salsiccia a pagina 24) - 10 pomodorini ciliegia - 2 zucchine novelle - 2 piccole cipolle di Tropea - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate i pomodorini a quartini e affettate le zucchine e le cipolle sottili. Condite le verdure con due prese di sale, mescolate e fate riposare per 30 minuti, poi strizzatele.
● **2** Stendete la pasta da pane in un rettangolo alto 2 cm, cospargetelo con tre quarti delle verdure, arrotolatelo e poi lavorate brevemente la pasta per incorporare uniformemente le verdure. Coprite l'impasto con un telo umido e lasciatelo riposare per 30 minuti.
● **3** Dividete la pasta in 18 panetti, staccandoli con le mani in modo che risultino irregolari, schiacciateli leggermente e guarniteli con le verdure rimaste, un pizzico di peperoncino e un filo di olio. Copriteli con il telo e fateli lievitare per altri 20 minuti. Infornate le focaccine a 200° per 25-30 minuti e servitele tiepide o fredde.

MEDIA
● **Preparazione 35 minuti + riposo** ● **Cottura 25 minuti** ● **375 cal/porzione**

DOPPIATA CON OLIVE MARINATE



PER 8 PERSONE
per la pasta: 500 g di farina di grano tenero - 500 g di farina di grano duro - 1 cucchiaio di zucchero - 1 bustina di lievito di birra secco (7 g) - olio extravergine d'oliva - sale
per il ripieno: 20 olive nere di Gaeta - 10 pomodori secchi sott'olio - 8 pomodorini ciliegia - 150 g di feta -1 cucchiaio di origano secco - 1 presa di peperoncino piccante sbriciolato - olio extravergine d'oliva

● **1** Mescolate le 2 farine con un cucchiaio di sale e lo zucchero in una ciotola ampia. Versate al centro 6 dl di acqua tiepida, unite il lievito e mescolate con un cucchiaio. Coprite la ciotola, lasciate riposare per 15 minuti, poi lavorate la pasta sulla spianatoia infarinata per 10 minuti o finché risulta liscia e omogenea. Potete utilizzare un'impastatrice con la pala per impastare e lavorare gli ingredienti per 5 minuti. Ungete l'impasto con l'olio, rimettetelo nella ciotola pulita, coprite con un telo umido e lasciatelo lievitare in un luogo tiepido.
● **2** Dopo 2 ore la pasta avrà raddoppiato il suo volume: sgonfiatela con le mani, copritela nuovamente e lasciatela lievitare ancora per un'ora. Intanto snocciolate le olive, spezzettate i pomodori secchi, tagliate i pomodorini a quartini e la feta a dadini. Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola, conditeli con l'origano, il peperoncino piccante e 2 cucchiai di olio.
● **3** Dividete la pasta in 2 porzioni, allargate la prima nella teglia del forno leggermente unta d'olio e copritela con gli ingredienti del ripieno. Stendete sul piano di lavoro la seconda porzione e appoggiatela sul ripieno coprendolo completamente.
● **4** Schiacciate delicatamente con le dita la pasta sul ripieno, conditela con un filo di olio e lasciate riposare la focaccia per altri 30 minuti prima di infornarla. Cuocetela a 220° per 15 minuti, poi abbassate la temperatura a 200° e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Servite la focaccia tiepida o fredda.

MEDIA
● **Preparazione 45 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 530 cal/porzione**



CON PEPERONI, ACCIUGHINE E BASILICO

PER 8 PERSONE
600 g di pasta da pane (ricetta nel riquadro a lato) - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - 1 peperone verde - 12 acciughine - 2 spicchi di aglio - qualche rametto di rosmarino - 2 rametti di basilico - 1 cucchiaio di origano secco - aceto bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Ungete d'olio una teglia rettangolare, lunga e stretta, stendetevi la pasta da pane e punzecchiatela con la punta delle dita. Affettate finemente l'aglio e inseritelo nell'impasto in modo regolare. Cospargete la superficie con gli aghi di rosmarino e la metà dell'origano sbriciolato. Cuocete la focaccia nel forno caldo a 200° per 30-35 minuti o finché risulta ben dorata.
● **2** Nel frattempo preparate le acciughe. Privatele della testa e delle interiora, aprendole a libro. Spruzzatele generosamente di aceto, e fatele marinare per un'ora o finché cambiano colore. Lavate i peperoni e abbrustoliteli sulla fiamma. Tagliateli a metà, privateli dei semi e dei filamenti bianchi, spellateli e riduceteli a striscioline. Conditeli con sale e l'origano rimasto.
● **3** Scolate le acciughe dall'aceto e conditele con sale, pepe e un filo di olio. Farcite la focaccia tiepida con i peperoni, le acciughine e le foglie di basilico. Copritela e tagliatela a fette.

FACILE
● **Preparazione 50 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **470 cal/porzione**

LA RICETTA DELLA PASTA DA PANE

Sciogliete 25 g di lievito di birra fresco in una ciotola con un dl di acqua minerale tiepida e un cucchiaio scarso di zucchero. Incorporate tre cucchiai di farina 0 e due di farina manitoba. Formate un panetto e fatelo lievitare coperto per almeno un'ora. Impastate 250 g di farina 0 e 200 g di farina manitoba con il panetto lievitato per 10 minuti, unendo 1,5 dl di acqua, in cui avrete sciolto poco sale. Fate una palla, infarinatela, incidetela a croce, ungetela d'olio e fatela lievitare, coperta per 2 ore.

LA RICETTA DELLA FOCACCIA

Sciogliete 30 g di lievito di birra in 2 dl di acqua tiepida. Raccogliete 500 g di farina di grano tenero sulla spianatoia, formate la fontana, versate il lievito, due cucchiai di olio, un pizzico di sale grosso pestato e impastate raccogliendo la pasta e tirandola a più riprese; sbattetela ogni tanto in modo da renderla meno elastica. Quando è liscia, formate una palla, mettetela in una terrina unta di olio, incidetela con un taglio a croce, copritela e fatela lievitare finché raddoppia di volume. Riprendete la pasta, lavoratela ancora per qualche minuto e appiattitela leggermente. Trasferitela in una teglia a bordi bassi unta di olio e stendetela con le mani allo spessore di un cm. Cospargetela con sale grosso pestato e spennellatela con 3-4 cucchiai di olio emulsionato con qualche goccia d'acqua. Praticate sulla superficie tante fossette e fatela riposare per una mezz'ora. Infornatela a 250° per 15-20 minuti.



CON SALSICCIA E CIPOLLE

PER 8 PERSONE
600 g di farina - 1/2 cucchiaio di zucchero - 4 g di lievito di birra secco - 5 cipolle piatte dolci - 3 salamelle mantovane - 12 olive nere di Gaeta - qualche rametto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Mescolate la farina con lo zucchero, il lievito, 3 cucchiai di olio e mezzo di sale, poi aggiungete 3,5 dl di acqua tiepida e lavorate l'impasto per 10 minuti o finché risulta liscio e omogeneo. Ungete la pasta, mettetela nella ciotola coperta da un telo umido e lasciatela lievitare in un luogo tiepido per 2 ore.
● **2** Sgonfiate la pasta, dividetela in 8-10 palline e fatele lievitare coperte con il telo umido per altri 20-30 minuti. Intanto affettate finemente le cipolle, stufatele con 2 cucchiai di olio e un bicchiere d'acqua. Quando l'acqua è evaporata, lasciate che prendano colore, unite la pasta delle salamelle sbriciolata, le olive denocciolate e spezzettate, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Dopo 10 minuti di cottura spegnete il fuoco e fate intiepidire.
● **3** Stendete una pallina di pasta alla volta, mettete al centro di ognuna una porzione di ripieno di salsiccia e piegate i bordi verso il centro, sovrapponendoli sul ripieno. Girate il panino con la saldatura verso il basso e schiacciatelo delicatamente con le mani a formare una focaccetta piatta.
● **4** Ungete le focacce con olio e acqua in parti uguali e salatele poco. Trasferitele sulle teglie e infornatele a 200° per 30 minuti. Servitele calde.

MEDIA
● **Preparazione 1 ora + riposo** ● **Cottura 45 minuti** ● **490 cal/porzione**

È il pomodoro che fa la differenza.



Ingrediente base della nostra cucina, con Star la passata di pomodoro diventa un vero prodotto d'eccellenza. 100% Italiano.

La passata di pomodoro è un classico del gusto italiano. E la sua bontà dipende dall'unico ingrediente: il pomodoro. Quando è quello buono, maturo al punto giusto, si sente dal profumo, si capisce al primo assaggio. E per essere sicuri basta affidarsi a Star, un marchio radicato nella cultura alimentare italiana e da sempre sinonimo di qualità. Di qualità tutta italiana è Pummarò Classica, una passata ottenuta esclusivamente dalla spremitura diretta di pomodori selezionati, 100% italiani, raccolti freschi, al giusto grado di maturazione. Senza bucce né semi, morbida e vellutata, delicata nel gusto, versatile in ogni preparazione culinaria.

È la base di pomodoro ideale per preparare ogni tipo di salsa e ragù, è indicata per lo spezzatino di carne, delicatissima con il pesce e ottima anche per i contorni.

STAR Ti adoro gusto italiano.



Cacciucco alla Livornese

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

500 gr di polpi, 500 gr tra calamari e seppioline, 300 gr di mazzancolle (o scampi o cicale), 300 gr di palombo, 200 gr di pesce da zuppa (ad esempio lo scorfano), 12 cozze, **2 bottiglie di Pummarò Vellutata Star** 1 cipolla, salvia, 5 spicchi d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco secco 1 sedano, 8 fette di pane toscano tostato, sale.

PREPARAZIONE

In un tegame mettere l'olio, l'aglio, la salvia, poi il polpo battuto e tagliato a pezzetti. Dopo circa 20 minuti aggiungi le seppioline e i calamari, un po' di vino bianco e la Pummarò Vellutata Star. In un'altra pentola soffriggi la cipolla e il sedano tagliati a pezzi grossi e uno spicchio d'aglio. Dopo averli imbionditi aggiungi il pesce da zuppa e dopo 20 minuti filtra il brodo ottenuto e versalo nella pentola grande, aggiungi i molluschi e i crostacei e il palombo. Copri e termina la cottura per altri 10 minuti, regolando di sale se necessario. Servi con fette di pane casereccio tagliate e tostate.

Scopri altre ricette e suggerimenti su www.star.it.

Se c'è la focaccia

SI PUÒ STAPPARE UN BIANCO OPPURE UN ROSSO. BASTA CHE ABBIA UN GUSTO PERSISTENTE SENZA DIVENTARE AGGRESSIVO

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Sandro Sangiorgi


ADRIANO BRUSAFERRI

LA REGOLA D'ORO

La scelta del vino per le focacce segue la disciplina dell'accostamento ai carboidrati: valutiamo il ripieno come se lo mangiassimo da solo e, a quel punto, visto che i sapori verranno diluiti dall'impasto, optiamo per un vino meno corposo. L'esempio migliore è quello della salsiccia: cucinata alla griglia o al tegame merita l'energia serrata di una Barbera astigiana, ma quando finisce nel cuore di una focaccia basteranno la verve asciutta e il retrogusto amaricante di un Dolcetto albese.

A SECONDA DELLA FARCITURA

La morbidezza dell'impasto smussa le asperità degli ingredienti ed è come se facesse già un po' del lavoro del vino; dunque, sia che si scelga un rosso o un bianco, si dovrà puntare sulla lunghezza del sapore: ad esempio, sulle specialità ripiene di verdure, è meglio il Veltliner del Müller Thurgau. Inoltre, la sostanza della farcitura chiede vini di gusto persistente; esemplare è l'accostamento alla ricetta di pagina 22 con patate, cipolle e ragusano: qui è perfetto un Nero d'Avola della Sicilia orientale, autorevole e profondo.

LA TEMPERATURA GIUSTA

Infine, non va sottovalutata la variabile temperatura. Le focacce calde valorizzano gli aspetti aromatici del condimento e ne attenuano i sapori principali, per questo motivo l'ideale è servire la bottiglia a temperatura più bassa; quelle fredde, invece, ribaltano la situazione e richiedono al vino una temperatura moderata che rende il gusto più intenso.



DOLCETTO D'ALBA
Cordero di Montezemolo, Azienda agricola Monfalletto, La Morra (CN), 0173 50344; 9 €.
La freschezza, il sapore asciutto, leggero, appena piccante e il caratteristico finale amarognolo lo rendono perfetto con le focacce bianche ripiene di salumi e insaccati.

VERMENTINO DI SARDEGNA
Azienda Argiolas, Serdiana (CA), 070 740606; 8,50 €.
Sapidità e leggiadria ne evidenziano la vocazione per le focacce con pesci, molluschi e frutti di mare, a patto che questi ultimi siano poco conditi e preparati con cotture brevi.

CERASUOLO DI VITTORIA
Azienda Valle dell'Acate, Acate, contrada Bidini (RG), 0932 874166; 12 €.
Il rosso Cerasuolo è l'ideale su focacce farcite con patate, cipolle e formaggio salato: questo vino ragusano non disdegna la contaminazione tra prodotti della terra e frutti del mare.

FRANCIACORTA BRUT
Azienda agricola Cortebianca, Provaglio d'Iseo, località Sergnana, 030 983293; 18 €.
Questo vino secchissimo, grazie alla sua disinvoltura e alla sua esemplare versatilità, rende ancora più saldo il rapporto tra l'impasto della focaccia e il ripieno.

Yogurt, elisir di lunga vita

BIANCO, SOFFICE, AVVOLGENTE E RICCO DI VIRTÙ SALUTARI. PER RISCOPRIRE LA SUA SQUISITA ACIDITÀ NATURALE FATELO IN CASA E SPERIMENTATELO SUBITO IN QUESTE RICETTE

a cura di Enza Dalessandri, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio





La parola yogurt viene dal turco yougohurt e significa "lunga vita". Fin da tempi antichissimi si conoscevano le virtù salutari di questo derivato del latte, che oggi vanta numeri vertiginosi. Rigenerante, depurativo, ricco di preziosi principi nutritivi e antiossidanti, è un protagonista d'obbligo della prima colazione, ma anche di piccoli pasti leggeri, di spuntini veloci e di sane merende. Non solo. La sua versatilità lo porta sempre più spesso in cucina per sostituire la panna e il burro, per dare consistenza a dolci, dessert, salse e creme, per condire e dare un tocco acidulo a molte preparazioni. Perché il carattere saliente dello yogurt è l'acido, che insieme al candore omogeneo lo rende inconfondibile. Spesso però si tende a dimenticarlo: l'industria sempre più spesso interviene sulla struttura, sui contenuti grassi, ma soprattutto sul sapore in un crescendo di proposte che lo rendano più "facile", sempre più lontano dalla sua natura piacevolmente agra.

> segue a pag. 30

> segue da pag. 29

Il cibo degli angeli

Di fronte al caleidoscopio del mercato, è difficile credere che lo yogurt abbia dovuto attendere secoli prima di entrare nelle abitudini dei consumi occidentali. Per lungo tempo era venduto nelle farmacie e in Italia solo da pochi decenni è stato accolto senza riserve. La sua storia sembra davvero un romanzo, che inizia da Abramo: nella Bibbia si dice che avesse offerto del latte fermentato agli angeli che erano venuti a visitarlo. I popoli del Medio Oriente, che un tempo erano nomadi, mettevano il latte di giumente, capre, bufale, cammelle negli otri ottenuti dagli stessi animali: qui, durante gli spostamenti, il latte cagliava spontaneamente e si produceva così un alimento nuovo, che appariva miracoloso. L'originaria liquidità si mutava in una consistenza più certa. I principi nutritivi non venivano perduti, anzi conservati a lungo. In più, quel cibo aveva la straordinaria caratteristica di riprodursi: bastava mettere altro latte in una piccola porzione di yogurt per far ricominciare la fermentazione! Lo yogurt, che la leggenda definiva "cibo d'angelo", era un vero dono del cielo. Non per tutti, però. Né i greci né i romani lo apprezzarono e restò una passione del mondo orientale. Dovevano passare molti secoli prima che lo yogurt arrivasse al successo in Occidente. Il suo apostolo fu un biologo russo, Ilya Metchnikoff, che nei primi anni del '900 ne identificò i bacilli e mise così le basi per la produzione su vasta scala che fu lanciata negli Stati Uniti, dove cominciò la sua formidabile escalation.

> segue a pag. 34



ZUPPA ALLE MELANZANE

PER 4 PERSONE
2 melanzane lunghe - 10 pomodorini ciliegia - 250 g di yogurt intero - qualche rametto di menta - qualche rametto di prezzemolo - 1 cipollotto rosso - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Private le melanzane del picciolo, tagliate da ognuna un pezzo di 10 cm e mettetelo da parte. Sbucciate le melanzane, affettatele, conditele con l'aglio a fettine, un filo d'olio, poco sale e cuocetele sotto il grill 5 minuti per lato. Affettate finemente i pezzi tenuti da parte, friggeteli, scolateli sulla carta assorbente e salateli.
● **2** Tagliate a pezzetti le melanzane grigliate, frullatele con lo yogurt, una manciata di prezzemolo e una decina di foglie piccole di menta. Diluite la preparazione con acqua tiepida fino a renderla nuovamente fluida come uno yogurt, regolate di sale e pepate.
● **3** Affettate il cipollotto, tagliate a metà i pomodorini, mescolateli, poi condite con un filo di olio e sale. Dividete la zuppa in 4 ciotole e guarnite con l'insalata di pomodorini preparata, le melanzane fritte, la menta rimasta e un filo di olio. Se preferite, potete servire la zuppa tiepida scaldandola dolcemente sul fuoco senza raggiungere l'ebollizione.

FACILE
● Preparazione 35 minuti ● Cottura 15 minuti ● 195 cal/porzione



BASTONCINI DI SCONES ALLO YOGURT CON OLIVE E ANETO

per 8 persone
225 g di farina - 2 cucchiaini di lievito per torte salate - 1 cucchiaio di zucchero semolato - 50 g di burro - 180 g di yogurt magro o intero - 1 cucchiaio di aneto tritato - 3 cucchiai di olive nere denocciolate - sale - pepe

● **1** Tritate le olive. Setacciate la farina sul piano di lavoro con il lievito, un cucchiaino di sale e lo zucchero. Lavorate gli ingredienti con il burro a pezzetti fino a renderli sabbiosi, poi incorporate l'aneto, le olive tritate e 150 g di yogurt, lavorando brevemente l'impasto con le mani (se volete, potete preparare la ricetta anche con il mixer).
● **2** Date all'impasto la forma di un panetto rettangolare e tagliatelo a bastoncini. Metteteli su una placca rivestita con la carta da forno, spennellate la superficie con lo yogurt rimasto, pepate generosamente e cuocete i bastoncini nel forno per 15 minuti a 220°. Abbassate la temperatura a 200° e proseguite la cottura per altri 10 minuti, coprendo i bastoncini con un foglio di carta da forno se la superficie tende a scurirsi.
● **3** Separate i bastoncini di scones e serviteli subito. Se invece li preferite più croccanti, allineateli nella teglia con la mollica verso l'alto e tostateli per qualche minuto sotto il grill del forno.

FACILE ● **Preparazione 40 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **170 cal/porzione**

Piatto Henriette Easy Day, bicchiere Pigr, tessuto Silva Tessuti. A sinistra: ciotola Bitossi Home, cucchiaio Covo, tovaglia e tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 8





FILETTO DI MAIALE ARROSTO CON LE BIETOLE

PER 4 PERSONE
400 g di filetto di maiale - 250 g di yogurt intero, denso (tipo greco) - 1/2 bustina di zafferano - 1/2 cucchiaino di semi di cumino - 1 pizzico di cannella - 4 fettine di zenzero fresco - 1 mazzo di bietole novelle - 2 spicchi di aglio - 2 cucchiai di uvetta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Dividete lo yogurt in 2 ciotoline, aggiungete nella prima lo zafferano, il cumino, la cannella, 2 pizzichi di sale e mescolate. Nella seconda ciotola insaporite lo yogurt con una presa di sale, 2 fettine di aglio tritate e lo zenzero tagliato prima a julienne e poi a dadini.
● **2** Rosolate il filetto in una padella antiaderente su tutti i lati con pochissimo olio; quando è ben dorato, salatelo, pepatelo, poi mettetelo in una teglia rivestita con un foglio di carta da forno e spennellatelo con lo yogurt allo zafferano. Infornate la carne a 180° per 20 minuti, spennellandola nuovamente di yogurt un paio di volte durante la cottura.
● **3** Intanto lessate per 5 minuti le bietole, scolatele e strizzatele per eliminare l'acqua. Rosolatele in padella con 2 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio sbucciato e spezzettato, l'uvetta, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Quando la carne è pronta, lasciatela riposare al caldo per 5 minuti. Tagliatela a fette spesse e accompagnatela con la salsa allo zenzero e le bietole calde.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 25 minuti ● 240 cal/porzione

SALSA PER CARNI E VERDURE GRIGLIATE

Stemperate 2-3 cucchiaini di tahina (crema di sesamo) con 1 cucchiaio di succo di limone e 200 g di yogurt, unite uno spicchio d'aglio pestato con 2 prese di sale e speziate a piacere con 1 cucchiaino di paprica dolce e 1/2 raso di peperoncino piccante oppure 1 cucchiaino di garam masala. Servite con carni e verdure grigliate.

SALSA PER PATATE E INSALATE

Mescolate 1 vasetto di yogurt magro con 1 cucchiaio abbondante di senape in grani, 2 prese di sale e 2 cucchiai di erba cipollina tritata, a cui potete aggiungere altre erbe come dragoncello, aneto, maggiorana e basilico. Stemperate la salsa con 2 cucchiai di acqua tiepida e condite le patate appena lessate o un'insalata croccante come la romana, con fiori di borragine e rondelle di cipollotto.





Alzata con campana in vetro e tazza LSA, paletta torta Unitable, tovaglia Society Limonta. A sinistra, dall'alto: piatto Unitable, coppa in vetro Livellara, ciotolina in vetro LSA, ciotolina bianca e blu Normann Copenhagen, tovaglia Society Limonta; piatto e ciotolina bianca Henriette, contenitore in vetro Covo, cucchiaino Zani&Zani, tovaglia Society Limonta; piatto Covo. Indirizzi a pagina 8

CHEESECAKE ALLE MANDORLE E MIELE

PER 8 PERSONE
100 g di biscotti digestive integrali - 60 g di mandorle in polvere - 20 g di mandorle sfilettate - 60 g di burro - 500 g di yogurt - 500 g di robiola - 2 uova - 1 limone non trattato - 240 g di miele millefiori

● **1** Fate fondere il burro in un padellino e lasciatelo intiepidire. Intanto frullate i biscotti nel mixer e mescolateli con le mandorle in polvere e il burro preparato. Distribuite il composto in uno stampo rotondo a cerniera di 20 cm rivestito con un foglio di carta da forno e comprimetelo con un cucchiaio in modo da formare uno strato compatto. Trasferitelo in frigo a raffreddare per 30 minuti.
● **2** Mescolate in una ciotola lo yogurt con la robiola, 200 g di miele e le uova, profumate con la scorza del limone grattugiata e versate il composto preparato nello stampo. Infornate il cheesecake per un'ora a 160° coperto con un foglio di carta da forno, poi scopritelo e cuocetelo per altri 15 minuti.
● **3** Tostate le mandorle sfilettate in un padellino antiaderente e distribuitele sulla superficie del cheesecake. Fate raffreddare il dolce alcune ore prima di servirlo e nappatelo all'ultimo momento con il miele rimasto. Potete accompagnare il cheesecake con frutta a scelta.

FACILE ● Prep. 20 minuti + riposo ● Cottura 1 ora e 20 minuti ● 510 cal/porzione



PROVATELO CON LE SPEZIE
Dario Bressanini è chimico, ricercatore presso il dipartimento di Scienze chimiche e ambientali dell'Università dell'Insubria a Como, ma anche giornalista e collaboratore della prestigiosa rivista Le Scienze, dove si occupa in particolare di cucina. Dal punto di vista delle sue competenze professionali, s'intende. Gli chiediamo un parere a proposito dello yogurt.

Come mai sempre più spesso i prodotti in commercio perdono il loro acido naturale?
I batteri utilizzati per preparare lo yogurt fermentano il lattosio, lo zucchero contenuto nel latte e producono l'acido lattico, che dona il caratteristico sapore acidulo, ma non a tutti piace. Ed è un peccato, visto che l'acido è uno dei sapori base. Così, spesso è coperto con lo zucchero.

Consiglia di fare lo yogurt in casa?
Credo che possa essere divertente e poi c'è il vantaggio che si può dosare a piacere lo zucchero.

Che differenza c'è tra lo yogurt industriale e quello fatto in casa?
Non ci sono differenze chimiche sostanziali. Per verità, bisogna dire comunque che le industrie usano batteri selezionati per produrre yogurt con caratteristiche diverse, controllando accuratamente le temperature di fermentazione, cosa che non sempre viene fatta in casa.

Come suggerisce di utilizzare lo yogurt, al di fuori del solito?
Lo vedo benissimo nelle marinature, insieme alle spezie: cardamomo, cumino, la miscela del curry fino allo zafferano e allo zenzero: è quello che accade nella cucina indiana e i risultati sono eccellenti. In pasticceria, invece, si può sfruttare la componente acida per farla reagire con il bicarbonato e avere un agente lievitante per le torte.



> segue da pag. 30

Semplicissimo fatto in casa

La nostra proposta, che celebra questo alimento millenario e insieme attualissimo, suggerisce di tornare allo yogurt naturale, quello acido e candido, che nasce dal latte fermentato sotto l'azione di due preziosi batteri, Bulgaricus e Thermopilus presenti in grande quantità: da 1 a 10 miliardi per grammo! Per averli così, vivi e vitali, la cosa migliore è farsi il proprio yogurt in casa. Se avete la yogurtiera, portate a ebollizione un litro di latte intero; quando sale nella pentola, spegnete e lasciate intiepidire fino a 38°. Se non avete un termometro, la temperatura è poco superiore a quella del corpo, quindi basta immergere un dito nel latte e sentirlo tiepido. Filtratelo, aggiungete un vasetto di yogurt freschissimo, mescolate e versate nei vasetti della yogurtiera. Coprite, azionate l'apparecchio per 8 ore e trasferite i vasetti in frigo. Se non avete la yogurtiera, versate uno yogurt naturale in una ciotola e intanto scaldate 8 dl di latte a 45°.

> segue a pag. 36

PIATTI DOLCI E SALATI CON LO YOGURT: LI TROVATE ANCHE SULLA NUOVA APP DI SALE&PEPE. SCOPRITE COME INSTALLARLA A PAGINA 122

CROSTATA AI FRUTTI DI BOSCO

PER 6 PERSONE
per il guscio: 200 g di farina - 100 g di burro - 1 uovo - 80 g di zucchero di canna
per il ripieno: 180 g di mascarpone - 300 g di yogurt - 60 g di zucchero semolato - 2 rametti di menta - mezzo limone non trattato - 3 vaschette di frutti di bosco - 1/2 cucchiaio di zucchero a velo

Piatto Skitsch, bicchiere Covo, canovaccio Broste Copenhagen.
Indirizzi a pagina 8

● **1** Preparate il guscio di frolla. Lavorate nel mixer la farina con il burro a pezzetti, l'uovo e lo zucchero di canna e aggiungete un cucchiaio di acqua ghiacciata. Appena l'impasto è pronto, formate un panetto, avvolgetelo in un foglio di carta da forno o di pellicola e mettetelo a raffreddare in frigo per un'ora.
● **2** Intanto preparate il ripieno. Stemperate il mascarpone con lo yogurt e lo zucchero semolato, profumate con la scorza del limone grattugiata e una dozzina di foglie di menta spezzettate. Versate la crema in un colino rivestito con un telo fine e lasciatela colare per un'ora in frigorifero.
● **3** Stendete la pasta sul piano di lavoro con il matterello, rivestite uno stampo antiaderente da crostata rotondo di 20 cm di diametro ed eliminate la pasta che supera il bordo. Appoggiatevi un foglio di carta da forno, copritelo con riso o fagioli e infornate a 200° per 15 minuti. Eliminate il riso o i fagioli e la carta e cuocete il guscio ancora per 10 minuti o finché è cotto. Lasciatelo raffreddare.
● **4** Poco prima di servire versate la crema sgocciolata nel guscio di frolla. Schiacciate in una ciotolina qualche lampone con lo zucchero a velo e qualche goccia di succo del limone. Distribuite i frutti di bosco sulla crema e ultimate la crostata con la salsina di lamponi.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 25 minuti** ● **520 cal/porzione**





Ciotola trasparente Paola C., piatto Normann Copenhagen, cucchiaio Zani&Zani, tessuto Silva Tessuti. Indirizzi a pagina 8

FORMAGGIO AROMATIZZATO

PER 6 PERSONE
500 g di yogurt intero - 1 mazzetto di erbe miste (erba cipollina, timo, origano fresco, basilico o melissa) - 1 spicchio di aglio fresco - olio extravergine di oliva - sale

● **1** Coprite un colino con un telo fine (un fazzoletto di cotone bianco o una garza doppiata), posatelo su una ciotola e versate lo yogurt. Trasferite in frigo a sgocciolare per 12 ore.
● **2** Tenete da parte qualche cimetta delle erbe aromatiche e tritate finemente il resto. Schiacciate l'aglio con l'apposito strumento e mescolate il succo ottenuto allo yogurt, aggiungendo il trito di erbe e un pizzico di sale. Mescolate e lasciate sgocciolare lo yogurt nel colino ancora per 10-12 ore in frigo.
● **3** Con le mani unte di olio formate tante palline di formaggio. Sistematele in 4 vasetti o in 4 bicchieri bassi e larghi con i rametti delle erbe tenute da parte, conditele con l'olio e servitele a piacere con crostini di pane o crudité.
● **4** Se volete ottenere un formaggio cremoso, spalmabile, dimezzate i tempi di riposo dello yogurt in frigorifero, poi conditelo e aromatizzatelo a piacere con erbe, sale, pepe, peperoncino o spezie.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura nessuna** ● **110 cal/porzione**

> segue da pag. 34

Aggiungetelo a filo nella ciotola con lo yogurt, mescolando con una spatola. Dividete la preparazione in 8 vasetti di vetro o grès e infornateli per 3 ore a 50° e per 5 ore a forno spento, poi chiudeteli e trasferiteli in frigo per almeno 3 ore prima di consumarli. Potete aromatizzare il latte prima di metterlo nei vasetti: qui abbiamo aggiunto i semi di vaniglia al latte caldo e completato la preparazione con un pezzetto di baccello. Potete mescolare un cucchiaino di cacao dolce in ogni vasetto oppure sciogliere 150 g di cioccolato fondente nel latte caldo, procedendo poi come per quello naturale. Gli yogurt si conservano in frigo per 2 settimane; ricordate di prepararne sempre un vasetto non aromatizzato, che servirà come attivatore nella preparazione successiva.



GOLOSA LEGGEREZZA

Tiramisù con le ciliegie da 149 calorie: è uno dei dolci di QB (**qbricette.blogspot.it**), il sito delle ricette con una "punta" di salute, una "presa" di gusto, un "pizzico" di piacere. Quanto Basta per sentirsi bene.



ANIKO, IN ITALIA PER AMORE

È ungherese, ma da anni vive in Italia con il marito e il figlio. Aniko con i suoi piatti ci fa conoscere le tradizioni di Budapest e dintorni. Come la frutta sciroppata (foto) che in Ungheria è un grande classico. La ricetta è su **paprikapaprika.blogspot.it**





LE DOLCIZIE DI SARA

Una base di pangrattato e savoiardi sbriciolati, tante ciliegie e un po' di burro e zucchero; il tutto è avvolto in una sfoglia fragrante. È la ricetta dello strudel di Sara, conosciuta dai suoi follower come Samaf. Il suo **dolcizie.blogspot.it** è il luogo dove esprime tutta la sua passione per fotografia e pasticceria.

Una ciliegia clicca l'altra

DOLCI E SUCCOSE (QUELLE DI VIGNOLA A PAG. 85), ISPIRANO RICETTE IN TUTTO IL MONDO, FINALMENTE A PORTATA DI MOUSE

di Barbara Roncarolo



HI! KIFAK? ÇA VA? IN CUCINA CON JOUMANA

In Libano ci sono ciliegie prelibate e Joumana ama usarle nelle sue ricette, per lo più legate alla tradizione rurale del suo Paese d'origine. La blogger abita da tanti anni in Texas, ma ai fornelli si dedica soprattutto alla riscoperta delle preparazioni tramandatele dalla nonna, la téta. Il risultato è **tasteofbeirut.com**, un blog dal fascino speciale.



COLORI, PROFUMI E SAPORI FUSION

Myfudo.com è il blog americano di due amiche. Camille ha sangue siciliano e una predilezione per la pasticceria. Marie è un po' francesce e un po' olandese, ma il suo vero amore è la cultura giapponese, così sobriamente elegante. E proprio al Giappone si ispira la loro "cherry blossom & matcha layer cake" (foto). È un dessert dedicato al rito millenario dell'Hanami, che si ripete ogni anno, durante la fioritura dei ciliegi. I fiori di questa pianta sono simbolo di fragilità, delicatezza e brevità, ma anche di rinascita e bellezza.

Venite a trovarci su facebook.com/saleepepemagazine e segnalateci il vostro blog

Cena gourmand in beauty farm

A CURE, TRATTAMENTI E COCCOLE, I CENTRI BENESSERE ORA AGGIUNGONO LE RICETTE DI CHEF TALENTUOSI CHE CREANO PIATTI POVERI DI CALORIE, MA RICCHI DI GUSTO

di Paola Mancuso, piatti realizzati da Claudia Compagni, foto di Alkèmia, stylist Stefania Aledi





A sinistra, una veduta della Masseria Torre Maizza, a Fasano (Br). Qui sotto, uno scorcio del Romantik Hotel Turm di Fiè allo Sciliar (Bz). Più sotto, uno degli spazi de La Rèserve, a Caramanico Terme (Pescara).



In senso antiorario: Stefan Prahmstrahler, chef dell'hotel Turm; Antonello de Maria, chef de La Réserve e Vito Giannuzzi, chef del ristorante della Masseria Torre Maizza.









Tra le mete preferite dagli italiani per "staccare la spina" e concedersi una pausa rigenerante, le beauty farm sono saldamente ancorate ai primi posti. Si tratta di strutture attrezzatissime, immerse in contesti naturali incantevoli, che offrono soggiorni per una remise en forme psicofisica a tutto tondo. Oltre a cure e trattamenti, alcuni templi del benessere puntano a gratificare anche i gourmand, proponendo menu leggeri senza andare a scapito del gusto. Come succede a L'Albereta, resort che ha riunito due grandi nomi: quello di Gualtiero Marchesi, che qui ha un ristorante, e quello di Henry Chenot (medico celebre per aver ideato nuove cure disintossicanti e antistress) che qui ha aperto il suo "Espace" dopo quello di Merano. Per chi desidera seguire un regime calorico controllato, la brigata di cucina di Marchesi prepara ricette ad hoc.

Profondamente legata ai prodotti del territorio è, invece, la cucina di Stefan Prahmstrahler, patron e chef dell'hotel Turm - antesignano nei bagni alle vinacce - ai margini del Parco naturale dello Sciliar (www.hotelturm.it). Autore, tra l'altro, di un libro di cucina naturale e appassionato di erbe selvatiche, Prahmstrahler ha elaborato gli speciali menu "1001 calorie":

> segue a pag. 41



Canederli al grano saraceno

ricetta di Stefan Pramstrahler, Romantik Hotel Turm



Piatto di Ego Vetri delle Venezie, tovaglia e tovagliolo di Society Limonta, fiori Numero 9. Indirizzi a pagina 8

Zuppa di ciliegie e ricotta di pecora
ricetta di Antonello de Maria, La Réserve Hotel Terme



CANEDERLI AL GRANO SARACENO

PER 4 PERSONE
300 g di pane raffermo - 60 g di burro - 1/4 di latte - 3 uova - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - noce moscata - 1 piccola cipolla - 1 cucchiaio di farina di grano saraceno - formaggio di montagna tagliato a cubetti - 200 g di cavolo cappuccio rosso - cumino - 1 cucchiaio di uvetta - 2 cucchiai di aceto balsamico - **olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Tagliate il pane a pezzetti e fateli dorare con 30 g di burro. Amalgamate il latte con le uova e aggiungeteli al pane con il prezzemolo, sale e una grattugiata di noce moscata. Tritate la cipolla, fatela dorare nel burro rimasto e aggiungetela al composto. Fate riposare il tutto per mezz'ora.
● **2** Aggiungete la farina di grano saraceno, mescolate, formate i canederli e inseritevi al centro un cubetto di formaggio. Richiudeteli e fateli cuocere in acqua bollente salata per circa 15 minuti.
● **3** Pulite e tagliate a fettine il cavolo cappuccio, conditelo con sale, pepe, cumino, le uvette ammorbidite in acqua e strizzate, 1 cucchiaio d'olio e l'aceto balsamico. Scolate i canederli e disponeteli nei piatti, sopra un letto di insalatina rossa.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **480 cal/porzione**

BRANZINO MARINATO CON CENTRIFUGA DI MELA VERDE

PER 4 PERSONE
2 branzini da 600 g sfilettati - 1 mela verde - 2 costole di sedano - 200 g di fave novelle - 10 g di mango - 50 g di aceto di jerez (aceto di vino invecchiato) - 50 g di bufala - 200 g di panna fresca - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete i filetti di branzino in un contenitore a chiusura ermetica. Centrifugate la mela tagliata a pezzi con il sedano, unitela al branzino e fate marinare per circa 3 ore.
● **2** Pulite le fave, sbollentatele e raffreddatele in acqua e ghiaccio. Sbucciate il mango e tagliatelo a julienne. Mescolate le fave e il mango e condite con l'aceto, olio, sale e pepe.
● **3** Con l'aiuto di un mixer frullate la bufala e la panna e insaporite la crema ottenuta con sale e pepe.
● **3** Togliete il branzino dalla marinatura, disponetelo nei piatti, unite l'insalatina di fave e completate con la salsa di bufala preparata.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 5 minuti** ● **230 cal/porzione**

ZUPPA DI CILIEGIE E RICOTTA DI PECORA

PER 4 PERSONE
300 ml di panna - 250 g di ricotta di pecora - 100 g di zucchero a velo - 6 g di gelatina - 2 tuorli - 250 g di ciliegie denocciolate - 20 g di glucosio - 30 g di zucchero

● **1** Mescolate i tuorli con lo zucchero. Ammorbidite la gelatina in acqua fredda e scioglietela in 20 ml di panna tiepida. Unitela ai tuorli, poi aggiungete la ricotta setacciata e la panna rimasta montata. Versate il composto in 4 stampini (circa 8 cm) e lasciate raffreddare per circa 2 ore.
● **2** Frullate le ciliegie e scaldatele senza portarle a ebollizione. Unite lo zucchero e il glucosio e raffreddate velocemente.
● **3** Create uno specchio di ciliegie sul fondo del piatto. Adagiatevi sopra i budinetti di ricotta e decorate con qualche ciliegia intera.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **180 cal/porzione**

> *segue da pag. 39*

si passa dal carpaccio di carne salada ai ravioli all'aglio orsino o consommé di capriolo (la selvaggina non manca mai), dalla noce di vitello alla mousse al caffé con rabarbaro.
I prodotti locali genuini sono un must anche a La Réserve (www.lareserve.it), paradiso dei trattamenti termali. È immerso nel verde del Parco Nazionale della Majella (Abruzzo), ma il mare non è lontano. Ne fa tesoro lo chef Antonello de Maria, che strizza l'occhio alle materie prime dell'Adriatico (sgombro, alici, scampi) senza dimenticare quelle dell'entroterra (dalla ricotta di pecora alle erbe aromatiche). I piatti di de Maria sono leggeri, ma molto gratificanti: i dolci, freschissimi, non mancano mai, preparati ogni giorno anche in versione light. Spiega De Maria: "Leggerezza significa digeribilità, ma anche attenzione a non aggiungere calorie quando non ce n'è bisogno, soprattutto in fase di preparazione. Ad esempio, utilizzando gli zuccheri di materie prime come la frutta".
Ancora sull'Adriatico, a meno di 2 km dalla costa di Fasano (Br), lo chef Vito Giannuzzi coccola i clienti della Masseria Torre Maizza con piatti pugliesi rielaborati, con una predilezione per quelli di mare: dai troccoli al nero di seppia e calamaretti, fino al rombo steccato con gambero rosso di Gallipoli. Dalle masserie dei dintorni, Vito si fa arrivare specialità come carne di manzo podolico e formaggi. Mentre ortaggi e olio sono prodotti negli orti e nella tenuta della masseria (www.masseriatorremaizza.com www.nicolaus.it).



Branzino marinato con centrifuga di mela verde
ricetta di Vito Giannuzzi, Masseria Torre Maizza

Piatto e ciotolina di Ego Vetri delle Venezie, tovaglia di Society Limonta, tovagliolo di Driade. Nell'altra pagina, piatti di Ittala distribuito da Finn Form, tovagliolo Abito Qui, fiori Numero 9. Indirizzi a pagina 8





IL PIACERE DELLA GRANDE CUCINA È ALLA PORTATA DI TUTTI. DALLA FILOSOFIA ALLA PRATICA CON IL FRULLATORE AD IMMERSIONE PHILIPS

Il gusto raffinato della semplicità.

Davide Oldani, cuoco "POP" e ambasciatore dei piccoli elettrodomestici da cucina Philips.

La filosofia "POP" di Davide Oldani si sposa perfettamente con i valori di semplicità, funzionalità e accessibilità del marchio Philips. La cucina di Davide, dagli accostamenti insoliti e di grande effetto, è comunque alla portata di tutti. Una filosofia che ben sposa la promessa "sense & simplicity" di Philips anche nei piccoli elettrodomestici: accessibili, funzionali e facili da utilizzare, sempre con risultati perfetti con il minimo sforzo e il minimo ingombro sui piani di lavoro.

PHILIPS
sense and simplicity







RICCI DI MARE IN SALSA, UOVO, ASPARAGI, SEDANO, PERA E ZENZERO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Per la salsa: 40 gr. di cipolla tagliata finemente - 6 cl. di vino bianco (ribolla gialla) - mezza foglia di alloro - 2 grani di pepe nero

Per i ricci di mare: 20 gr. di burro dolce - 80 gr. polpa di ricci di mare - 10 gr. di succo di zenzero fresco (zenzero sbucciato, grattugiato e filtrato al colino fine) - sale fine e zucchero semolato.

Per l'uovo: 4 uova - 1 l. di acqua bollente salata ed acetata (45 g aceto di vino bianco)

Per la finitura: 1 pera decana - 1 costa di sedano verde - 8 foglie di sedano bianco lavate e conservate in acqua e ghiaccio - 10 gr. di olio extra vergine di oliva - 4 asparagi verdi, sale

PROCEDIMENTO:

Per la salsa: mettere tutti gli ingredienti in una piccola pentola a cuocere a fuoco dolce fino alla completa evaporazione del vino, aggiungere ½ dl di acqua e filtrare.

Per i ricci di mare: intiepidire la salsa, levare dal fuoco aggiungere piccoli fiocchi di burro, farli sciogliere, profumare con il succo di zenzero, salare, zuccherare leggermente ed alla fine appoggiare i ricci di mare frullando con il Frullatore ad immersione Philips (foto 1), ottenendo una salsa liscia, tiepida ed un po' schiumosa.

Per l'uovo: creare un vortice nell'acqua, con l'aiuto di un cucchiaio; adagiare un uovo alla volta e cuocere per un paio di minuti; scolare e porre in una bacinella con acqua e ghiaccio; far freddare; con l'aiuto di una forbice parare l'uovo asciugarlo e farlo arrostire in una padella con poco olio di semi. Tenere al caldo.

Per gli asparagi: cucinare al vapore le punte degli asparagi per 3 minuti, raffreddarli velocemente in acqua e ghiaccio, scolarli, asciugarli e condirli con un filo d'olio extra vergine d'oliva.

Per la finitura: lavare e sbucciare la pera, tagliarla a metà ed eliminare il torsolo centrale, tagliarla sottile con il l'accessorio robot del Frullatore ad immersione Philips (foto 2). Lavare e pelare il sedano, tagliarlo sottile con l'accessorio robot del Frullatore ad immersione Philips (foto 3) e condirlo con poco olio e sale. Nappare con un cucchiaio una fondina, appoggiare l'uovo e completare con la pera, gli asparagi, e il sedano.

AL SERVIZIO DELLA CREATIVITÀ IN CUCINA.

Grazie all'ampia varietà dei suoi accessori, il Frullatore a immersione Philips è un vero e proprio robot da cucina, che semplifica la creazione di qualsiasi ricetta, anche la più gustosa.

Ideale per composti omogenei in pochi istanti: ha un potente motore da 650 Watt, 16 impostazioni di velocità per prestazioni ottimali e una lama a doppia azione con capacità di taglio orizzontale e verticale.

Versatile, pratico da usare e conservare: oltre all'accessorio da 1,5 l., ha un bicchiere da 1 l. con coperchio per conservare zuppe, purè o frullati e un frullino per panna montata e maionese.

Non sporca e si pulisce velocemente: è dotato di protezione antischizzo e il suo gambo in acciaio inox removibile si lava con facilità.



Scopri ricette, suggerimenti e curiosità sul sito www.philips.it/kitchen

Picnic sul fiume



CON GLI IRRINUNCIABILI PIATTI FREDDI, MA INTERPRETATI IN MODO TUTT'ALTRO CHE CLASSICO. DA PORTARE AL SEGUITO E SERVIRE ALL'OMBRA DI UN GRANDE ALBERO

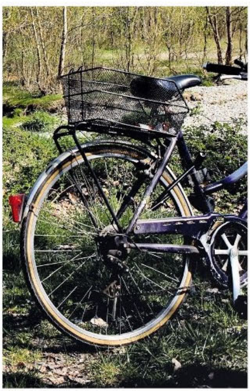
a cura di Enza Dalessandri, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Sainaghi, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi, styling di Monica Cattaneo



Splende il sole sulle prime domeniche d'estate ed è già bollino rosso per le spiagge a portata di città. Allora meglio inforcare la bicicletta e raggiungere le sponde del fiume più vicino per ridare un po' di fiato alle frenetiche giornate cittadine, godendo della quiete dei boschi che digradano sulle rive. All'ombra delle chiome leggere si apre uno spiazzo per allestire il picnic, mentre le bottiglie possono restare naturalmente in fresco fino all'ultimo momento, immerse nell'acqua gelida tra i sassi. Appena si aprono le ceste, ecco apparire ciotole, piatti, posate, vassoi davvero stilosi e una teoria di vaschette, thermos e contenitori che custodiscono i piatti preparati il giorno prima. Per primo spunta il vasetto di carote in agrodolce.

> segue a pag. 48









In tutto il servizio: contenitori usa e getta CSH Group, contenitori in melammina Zak Design, piatti, posate e bauli SIA. Indirizzi a pagina 8

Bastoncini di carota all'agrodolce pag. 54


Bocconi farciti con patate
e verdure pag. 52








Insalata di pasta con acciughe e pomodorini pag. 52







Crema di formaggio "corretto" pag. 54





> segue da pag. 44

Croccantissime, sono tagliate a bastoncini e conservate nel fondo agrodolce di aceto, zucchero e miele nel quale sono state scottate. Irresistibili da sole come piccolo snack, oggi si esibiscono anche in un antipasto rustico con fettine di formaggio morbido, lonzino e pane nero. Subito dopo si spalanca la vaschetta con i bocconi di pane. Sono morbidi e dorati e racchiudono un mix di patate, erbette e cipolle fondenti appena dolci che invita al bis. Intanto, sul fondo, coperto da sacchetti e scatoline, la mano afferra il piccolo affumicatore fai da te riservato alle trote che i ragazzi hanno deciso di pescare poco più a monte, dove il fiume scorre rapido tra i massi.



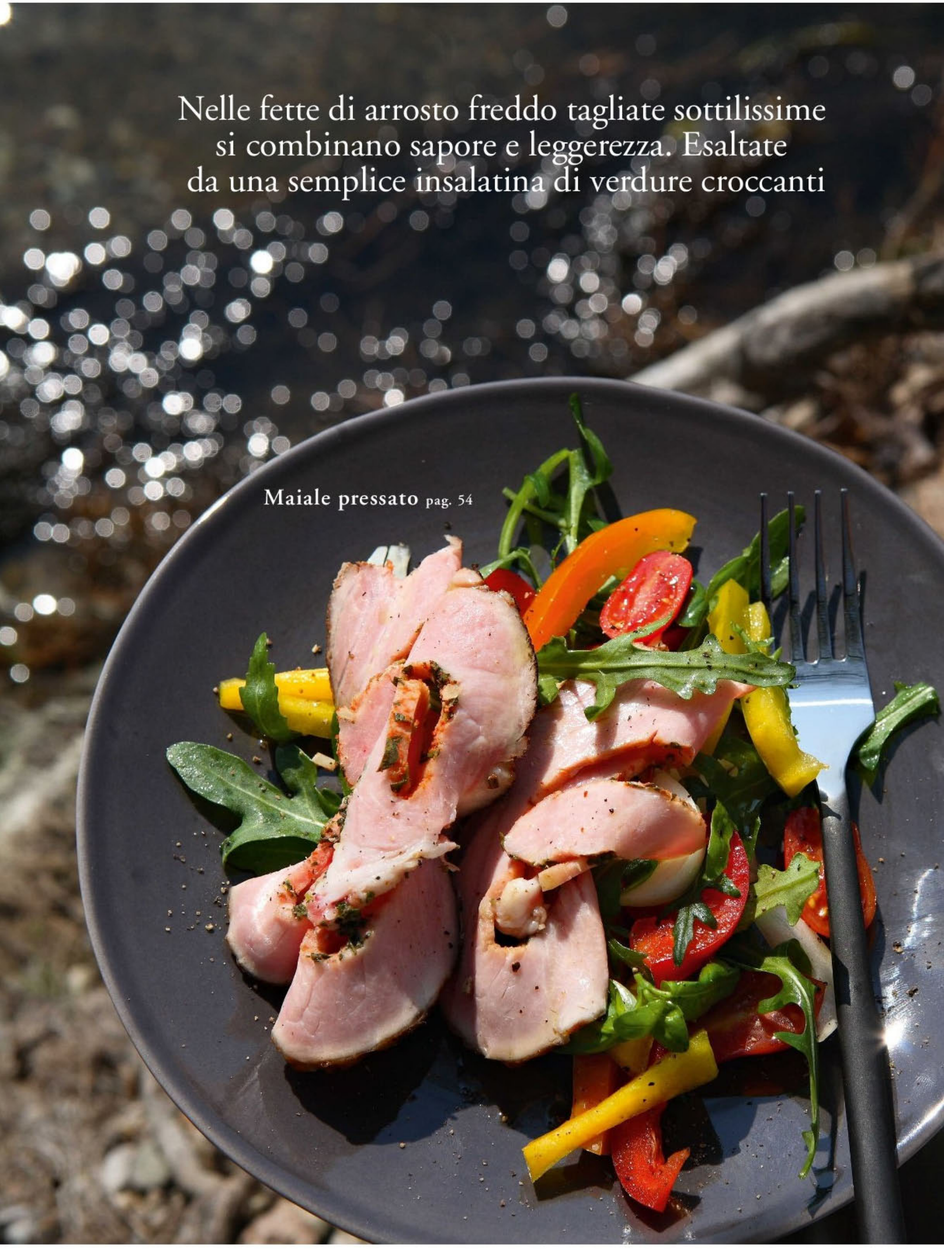
Piatti forti en plein air

Accanto ai piccoli sfizi di antipasto non può mancare un grande classico come l'insalata di pasta. Qui si presenta come un caleidoscopico mix di fusilli con datterini, zucchine e cetrioli, a cui si aggiungono solo all'ultimo i dadini di primosale conditi con olio ed erbe aromatiche. I più golosi aprono anche il vasetto con la crema di formaggio per assaggiarla sulle patate a buccia rossa semplicemente lessate. È preparata con toma, caciotta e grana

> segue a pag. 50



Nelle fette di arrosto freddo tagliate sottilissime si combinano sapore e leggerezza. Esaltate da una semplice insalatina di verdure croccanti



Maiale pressato pag. 54









> segue da pag. 48

lavorati nel mixer con la birra chiara e profumati, dopo tre giorni di “stagionatura” in frigo, con poco brandy o Calvados. Per i carnivori impenitenti è ormai tempo di affettare l’arrotolato di maiale: lasciato raffreddare sotto un peso per un giorno intero, ora cede sotto la lama affilata senza sfilacciarsi. E si moltiplica in mille fette rosate perfettamente compatte, che esibiscono la venatura di erbe e spezie dal profumo pungente appena affumicato. La carne è così speciale che il coltello continua a tagliare finché dal tagliere sparisce anche l’ultima fetta di arrosto.

Finale tra dolce e amaro

La giornata prosegue in assoluto relax e tra una chiacchiera e l’altra qualcuno estrae dalla cesta i dolcini alla frutta: sono golosi ravioli di pasta frolla che racchiudono un ripieno fondente di prugne tagliate a spicchi, saltate in padella con zucchero, limone, noci e profumate all’ultimo con la cannella. Non buoni, di più. Tanto che è difficile resistere a un secondo (e terzo) assaggio. Intanto, appena si apre il tappo del thermos, il profumo avvolgente del caffè si sprigiona nell’aria. Per chiudere il picnic con la rituale tazzulella, ma in versione open air.


Portafogli
alle prugne pag. 54



UN ROTOLO PER MILLE BOCCONI

● **1** Tirate la pasta, anche già pronta, in 4 rettangoli molto sottili e sistemate un rotolo di ripieno lungo la linea mediana nel senso della lunghezza. ● **2** Avvolgete la pasta attorno al ripieno formando un "bastone" e sigillate i bordi, poi stringete il rotolo ogni 8-10 cm e giratelo di 180° all'altezza delle strozzature come a formare tante salamelle. ● **3** Separate i singoli bocconi con un taglio nei punti di strozzatura. ● **4** Date una forma cilindrica ai bocconi, poi glassate la superficie con l'uovo e passateli in forno.

BOCCONI FARCITI CON PATATE E VERDURE

PER 16 PEZZI
per la pasta: 320 g di farina - 1 cucchiaino di lievito per torte salate - 1 uovo - 1 tuorlo - 1 dl di olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di aceto - sale
per il ripieno: 400 g di erbette - 3 cipolle bianche piatte - 2 grosse patate lessate ancora calde - 1 cucchiaio di aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate la pasta. Mescolate la farina con il lievito, una presa di sale e formate la fontana sul piano di lavoro. A parte mescolate l'uovo con mezzo dl di acqua, l'olio e l'aceto. Versate il composto al centro della farina e lavorate per qualche minuto, finché la pasta è liscia. Avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per un'ora.
● **2** Lavate le erbette e tagliatele a striscioline. Affettate le cipolle, soffriggetele in padella con 4-5 cucchiai di olio, poi salate, bagnate con l'aceto e lasciatelo evaporare. Aggiungete le erbette preparate, salate e cuocete ancora per 5 minuti. Sbucciate le patate, schiacciatele con la forchetta e ripassatele in padella con le altre verdure. Potete arricchire a piacere l'impasto con un po' di salsiccia o parmigiano reggiano grattugiato. Regolate di sale, pepate e lasciate raffreddare.
● **3** Dividetele la pasta in 4 parti e stendete ognuna in un rettangolo sottile. Distribuite un cordone di ripieno al centro, avvolgetelo nella pasta e sigillate le estremità eliminando la pasta in eccesso. Formate tante strozzature nel rotolo, torcendo la pasta di 180° a distanza regolare. Ripetete l'operazione con la pasta e il ripieno rimasti.
● **4** Tagliate la pasta in corrispondenza delle strozzature, con le mani date una forma sferica a ogni "boccone" e allineateli su una placca rivestita di carta da forno. Mescolate il tuorlo con un cucchiaino di acqua, spennellate i panini e infornateli a 180° per 40 minuti o finché sono dorati.

MEDIA
● **Preparazione 1 ora + riposo** ● **Cottura 50 minuti** ● **245 cal/pezzo**

INSALATA DI PASTA CON ACCIUGA E POMODORINI

PER 8 PERSONE
320 g di fusilli - 25 datterini piccoli - 6 filetti di acciuga sott'olio -1 spicchio di aglio - 1 cetriolo - 2 zucchine tenere - 1/2 limone - 250 g di primosale - aneto, prezzemolo e maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Scottate i datterini nell'acqua bollente per pochi secondi, passateli sotto l'acqua fredda, sbucciateli e metteteli in una ciotolina. Stemperate le acciughe in un padellino sul fuoco con 4-6 cucchiai di olio e lo spicchio di aglio schiacciato. Versate il condimento caldo sui pomodorini e lasciateli marinare per un paio di ore.
● **2** Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a dadini. Sbucciate il cetriolo e riducetelo a cubetti. Condite le due verdure con il succo del limone, un filo di olio, sale e pepe.
● **3** Lessate i fusilli, scolateli al dente e passateli brevemente sotto l'acqua per fermarne la cottura. Conditeli in una ciotola con i cubetti di verdura preparati e i pomodorini all'acciuga. Tagliate a dadini il primosale, distribuitelo sulla pasta e ultimate con le erbe aromatiche sminuzzate.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 15 minuti** ● **280 cal/porzione**

> segue a pag. 54

> segue da pag. 52

BASTONCINI DI CAROTA ALL'AGRODOLCE

PER 6 PERSONE
6 carote - 1,5 dl di aceto di vino bianco - 100 g di zucchero - 100 g di miele millefiori - 2 foglie di alloro - pepe in grani

● **1** Riunite in una casseruola di acciaio l'aceto, lo zucchero, il miele, 1,5 dl di acqua, l'alloro, un cucchiaino di pepe e portate a ebollizione mescolando finché lo zucchero si scioglie. Intanto sbucciate le carote, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e poi a bastoncini regolari.
● **2** Scottate la metà dei bastoncini nell'agrodolce per 2 minuti, scolateli e ripetete l'operazione con quelli rimasti, tenendo il liquido. Sistemate tutte le carote preparate in un vasetto a chiusura ermetica. Riportate a ebollizione la miscela agrodolce, schiumatela se necessario, versatela sulle carote e chiudete il vasetto.
● **3** Preparate, se possibile, le carote con qualche giorno di anticipo, conservando il vasetto in frigorifero. Servitele come accompagnamento di un formaggio non stagionato o con un lonzino affettato sottile.

FACILISSIMA
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 10 minuti ● 140 cal/porzione

CREMA DI FORMAGGIO "CORRETTO"

PER 8 PERSONE
250 g di caciotta morbida - 150 g di toma semi stagionata - 100 g di grana padano grattugiato - 1 lattina di birra - 1 bicchierino di brandy o Calvados - 16 piccole patate a buccia rossa - pepe

● **1** Tagliate la caciotta e la toma a dadini e metteteli nel mixer con mezzo bicchiere di birra. Azionate l'apparecchio e lavorate gli ingredienti fino a ridurli in crema. Aggiungete il grana e altro mezzo bicchiere di birra, lavorate ancora gli ingredienti e, se l'impasto risulta troppo duro, aggiungete ancora birra fino a renderlo spalmabile.
● **2** Trasferite il formaggio in un vasetto, chiudetelo e fate maturare in frigo per 3 giorni. Prima di servire il formaggio, lavoratelo con il liquore. Servitelo con patate a buccia rossa lessate o, se vi piace, con crostini di pane e grissini, pepando a piacere.

FACILISSIMA
● Preparazione 10 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 230 cal/porzione

MAIALE PRESSATO

PER 8 PERSONE
800 g di lonza di maiale - 8 pomodorini - 1/2 peperone rosso - 1/2 peperone giallo - 1 mazzetto di rucola - 4-6 ravanelli - 1/2 cipolla - 2 rametti di basilico - 2-3 spicchi di aglio fresco - 1 rametto di rosmarino - 1 cucchiaino colmo di paprica dolce (meglio se affumicata) - olio extravergine d'oliva - sale grosso - pepe garofanato

● **1** Tritate gli aghi di rosmarino e pestateli con l'aglio, un pizzico di sale grosso, la paprica e una macinata di pepe garofanato. Aprite la carne a libro e distribuite il pesto aromatico sulla superficie interna massaggiandolo per farlo penetrare.
● **2** Richiudete la carne, legatela stretta e rosolatela in padella con un filo di olio su tutti i lati. Salatela, avvolgetela in un foglio di carta da forno e proseguite la cottura in forno a 90° per un'ora e 40 minuti. Senza eliminare la carta, appoggiate un peso sulla carne e lasciatela raffreddare fino al giorno successivo.
● **3** Preparate un'insalata di verdure croccanti con i peperoni, i pomodorini, la cipolla e i ravanelli. Conditela con un pizzico di sale e un filo d'olio e aggiungete all'ultimo la rucola e le foglie di basilico. Servite l'arrosto a fette sottili con l'insalata.

FACILE
● Preparazione 25 minuti + riposo ● Cottura 1 ora e 45 minuti ● 160 cal/porzione

BERE GIUSTO

Apriamo con una birra bionda tipo Pils per condividere la fragranza dei bocconi di pane farciti e per modulare la densità della crema di formaggio; l'insalata di pasta fredda evoca un rosso giovanile e non tannico, dallo spiccato profumo di mare e dalla corposità agile, come un Bolgheri Rosso, al quale fa gioco l'accompagnamento di verdure croccanti per accostarsi alla sapidità e alla sostanza dell'arrosto di maiale. Un calice di distillato di prugne esalterà la composta dei portafogli.

PORTAFOGLI ALLE PRUGNE

PER 8 PERSONE
per la pasta: 400 g di farina - 200 g di burro - 5 tuorli - 100 g di zucchero - sale
per il ripieno: 6-8 prugne o susine - 4 gherigli di noce - 1/2 limone - 1/2 cucchiaino di cannella - 4 cucchiai di zucchero

● **1** Mixate la farina con una presa di sale e lo zucchero, unite il burro a dadini, i tuorli e qualche goccia di acqua ghiacciata fino a ottenere un impasto. Formate un panetto, avvolgetelo nella carta da forno e fatelo riposare in frigo per 2 ore.
● **2** Tagliate le prugne a fettine, cuocetele in padella con il succo del limone, lo zucchero e le noci spezzettate. Quando cominciano a disfarsi, fate addensare un po' lo sciroppo che si è formato, unite la cannella e lasciate raffreddare.
● **3** Stendete la pasta in una sfoglia sottile e incidete una ventina di dischi irregolari. Mettete al centro di ognuno un po' di ripieno, chiudeteli a portafoglio, sigillate i bordi con i rebbi della forchetta e infornateli a 200° per 20 minuti o finché la frolla è dorata.

FACILE
● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 35 minuti ● 495 cal/porzione


Seguici su twitter | www.birramoretti.it | www.bevirespsonsabile.it
BIRRA MORETTI
"Cannelloni
fatti in casa.
Di Rossella"
Ingredienti: cannelloni, sugo,
una casa e Rossella.
E Birra Moretti naturalmente.
Birra Moretti.
Il gusto della sincerità.


Total. La dieta del piacere.
L'AUTENTICO YOGURT GRECO COLATO
Total 0%
FAGE
Total 0%. Niente grassi, niente coloranti,
niente conservanti: solo puro godimento.
Total è l'autentico yogurt greco, ancora preparato con la tradizionale ricetta: 4 litri di latte per 1 solo chilo di yogurt. Denso, cremoso, ricco di proteine, ma incredibilmente leggero. Con grassi in bassissima percentuale (Total 2%) o addirittura assenti (Total 0%). In più, Total 0% è anche in vaschetta "split", abbinato a una porzione di composta di frutta (fragole o mirtilli) o delizioso miele. Bello godersi una dieta così!
Dieta del piacere
Total 0%
new
with Blueberry
con Mirtilli
L'autentico yogurt greco.
FAGE
www.fageitalia.it
REPUBLIC

Colazione sull'erba

CONTENITORI TECNOLOGICI, BORSE TERMICHE DI DESIGN E CESTINI RETRÒ PER UN PRANZO ALL'ARIA APERTA PRATICO E RAFFINATO

a cura di Marina Cella, testo di Fiammetta Bonazzi, foto di Marco Azzoni/MDA, styling di Patriza Cantoni



La stagione del picnic (o del pique-nique, visto che il déjeuner sur l'herbe ha origini francesi) accende la voglia di convivialità: in effetti, già nel Trecento il termine "pique-nique" alludeva a un pasto nomade in cui ognuno portava un cibo diverso, da gustare seduti a terra in assoluta libertà. Ma se il galateo della Belle Epoque imponeva ai pique-niqueurs l'apposito paniere colmo di piatti in terraglia, posate d'argento e bicchieri di vetro, oggi per le scampagnate ci sono accessori infrangibili e contenitori high tech. Il tradizionale canestro per thermos e bottiglie è così affiancato da trolley e borse termiche;

> segue a pag. 58

● **1** Tocco fashion e grande praticità per la borsa termica con trolley, che si può trasportare sulle rotelle. Molto capiente, è in Pvc argento (Bee Cool di Wunasia, 165,50 €). ● **2** Contiene piatti in ceramica e posate in metallo (in basso a destra nella foto) per 4 persone il cesto da picnic in vimini (Fade, 71,50 €). ● **3** In lana con fodera antiumido, il plaid si richiude con i manici (Kunzi, 19,50 €). ● **4** Mantiene fresche o calde le bevande la caraffa termica con tazza. Per le pietanze c'è il contenitore abbinato a 2 scomparti (Tescoma, 14,90 e 25,90 €). Indirizzi a pag. 8

> *segue da pag. 57*

la tovaglia di lino e il plaid vengono sostituiti da festosi tessuti in Pvc e per quiche e panini ci sono teglie termiche e gusci in silicone ermetico che non fanno colare salse e farciture. L'ideale per un picnic d'autore è… dimenticare a casa le posate o utilizzarle il meno possibile: meglio i cibi compatti (paste al forno, torte salate, insalate di patate) o da gustare con le mani, come polpette, uova sode, spiedini, frutti piccoli, cioccolata e biscotti. Per condire, vinaigrette e maionese in bustine monodose e, tra le bevande, la tradizione suggerisce la limonata col ghiaccio, da preparare a casa e versare in una caraffa termica. Infine, non dimenticate un cavatappi e una trappola per le vespe. Per evitare che ospiti indesiderate approfittino delle vostre golosità.

● **1** Nessun problema di trasporto per lasagne e torte salate con la teglia portatile, chiusa da un coperchio ermetico con maniglie (Bake Away di Guardini, 14 €). ● **2** Ha un comodo laccio per agganciarla la bottiglia termica di design in acciaio lucido (Eva Solo, 49,90 €). ● **3** In alluminio leggero e colori fluo, le scatole con chiusura a cerniera sono perfette per frutta e snack (Sigg, mini 27,50 €, maxi 30,50 €). ● **4** I sandwich si conservano alla perfezione nei portapanini in silicone, igienici e riutilizzabili (Lekuè, in 3 misure da 13,20 €). ● **5** Si trasforma in piatto il coperchio in acciaio del lunch box, con posate interne (Eva Solo, 46 €). ● **6** Via gli insetti molesti senza sostanze chimiche con la trappola per vespe da riempire con sciroppi di frutta o bevande dolci (Tescoma, 14,90 €). Indirizzi a pag. 8



KENWOOD
CREATE MORE

Multipro Kenwood il tuttofare in cucina

UNO STRUMENTO INDISPENSABILE E COMPLETO PER TUTTE LE LAVORAZIONI DEI CIBI. IDEALE PER CHI È ALLE PRIME ARMI, MA ANCHE PER I PIÙ ESPERTI. LA SUA ELEGANTE STRUTTURA IN METALLO PRESSOFUSO CON FINITURE IN ACCIAIO PETTINATO COMPLETA L'ARREDO DI QUALSIASI CUCINA



1



2



3



INVOLTINI DI VITELLO FARCITI CON JULIENNE DI VERDURE E SCAMORZA

PER 4 PERSONE

12 fettine sottili di girello di vitello, tipo carpaccio - 2 carote - 2 zucchine - un porro - 2 scalogni - 150 g di scamorza - farina - brodo vegetale - aceto balsamico - un cucchiaino di zucchero - qualche stelo di erba cipollina - una noce di burro - olio extravergine di oliva - sale, pepe

● **1** Spuntate zucchine e carote e spellate queste ultime. Pulite il porro, eliminando membrana esterna (che terrete da parte), radichette e parte verde. Tagliate le verdure preparate a julienne con l'apposito disco di Food Processor Kenwood, scottatele in acqua bollente, sgocciolatele e passatele sotto un getto di acqua fredda corrente; quindi lasciatele di nuovo sgocciolare.

● **2** Spellate gli scalogni, lavateli e tritateli con il tritatutto di Food Processor Kenwood. Togliete gli scalogni e tritate anche la scamorza a pezzetti. Stendete le fettine di carne su un piano di lavoro, spolverizzatele con il formaggio e farcitele con le verdure a julienne. Arrotolatele a involtino e fissatele con stecchini.

● **3** Infarinate leggermente gli involtini, rosolateli con burro e olio in una larga padella antiaderente e regolate di sale e pepe. Toglieteli dalla padella ed eliminate gli stecchini. Intanto ricavate dalla membrana del porro qualche listarella lunga e scottatele in acqua bollente, raffreddatele e usatele per legare gli involtini già rosolati. Aggiungete nella padella lo scalogno tritato e fate soffriggere per qualche minuto; unite un cucchiaino scarso di farina e fatela dorare. Irrorate con un mestolo abbondante di brodo, incorporate lo zucchero e fate restringere leggermente il sughetto. Se è troppo denso versate ancora un po' di brodo. Trasferite il sughetto nel Frullatore di Food Processor Kenwood e frullatelo, versando a filo 4-5 cucchiai di aceto balsamico e incorporando qualche pezzetto di burro freddo. Rimettete la salsa nella padella, scaldatela leggermente, mescolando con una frusta e riscaldate anche gli involtini. Decorate con steli di erba cipollina e servite.

Con i suoi 1000 W di potenza, ha un unico attacco che, grazie all'esclusivo Sistema Dual Drive, lavora a 2 diverse velocità: alta per frullare, bassa per sminuzzare



UNO PER TUTTO

Vari sono i modelli del Food processor Multipro Kenwood, che vi fanno risparmiare tempo e fatica, con risultati sorprendenti. Avrete a che fare con un apparecchio di dimensioni compatte, robusto, che trita, monta, sminuzza, frulla, grattugia, spreme, impasta, centrifuga. Ecco la dotazione del mod. FP925:

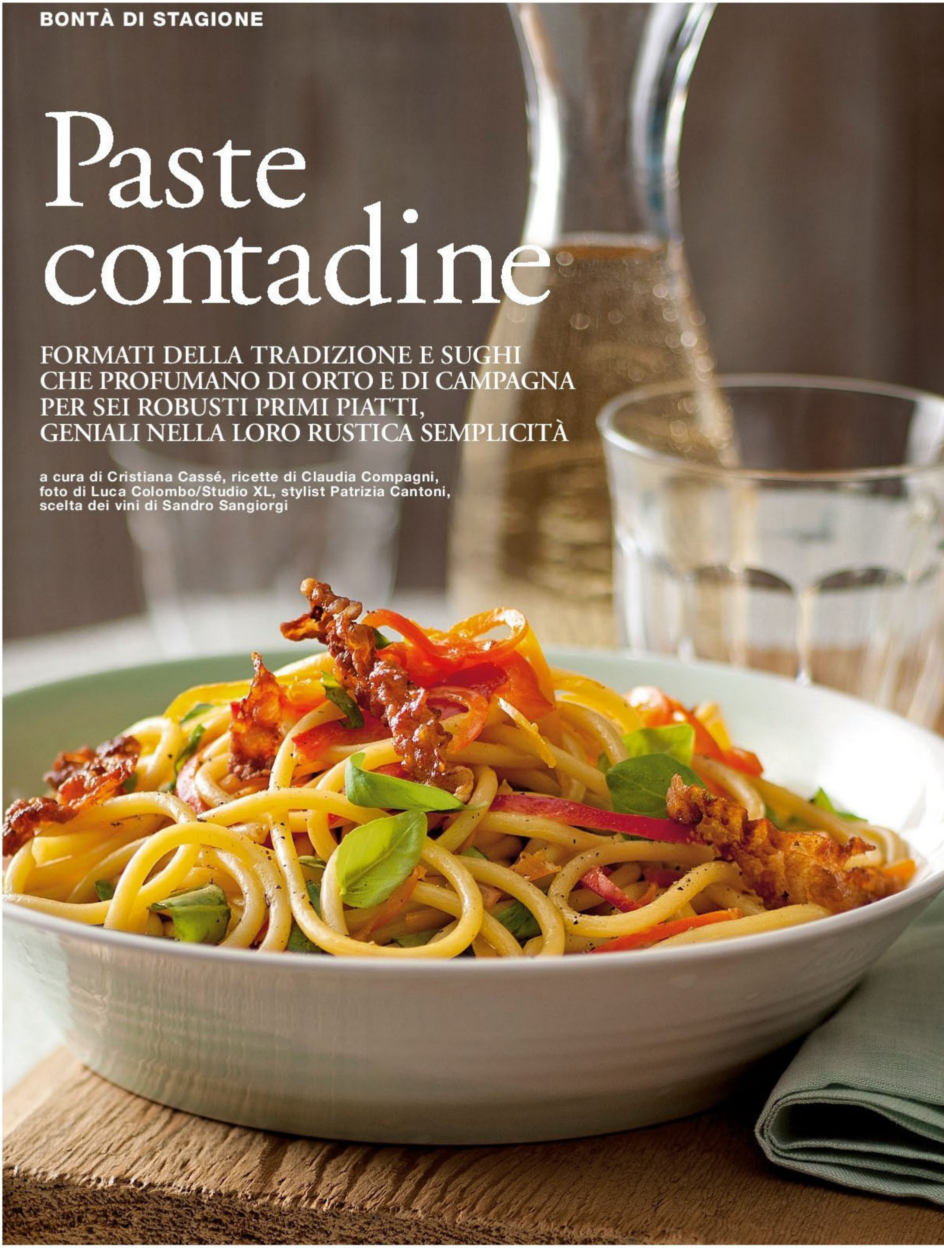
FRULLATORE IN VETRO
Per frullati, salse, maionese e vellutate
TRITATUTTO
Per lavorare piccole quantità
SPREMIAGRUMI
Per le vostre spremute
SBATTITORE DOPPIA FRUSTA
Per montare panna, ricotta, mascarpone, burro morbido, ecc.
4 DISCHI in acciaio
Uno per grattugiare, uno per tagliare a julienne, due per affettare/sminuzzare
MINICIOTOLA PER PICCOLE QUANTITÀ
Per i triti anche più ridotti
LAMA IMPASTATRICE
Per gli impasti di torte, focacce e pizze
CENTRIFUGA
Per creare deliziose bevande a base di frutta e verdure
PORTA ACCESSORI
Per riporre con ordine vari pezzi.

Seguici su Facebook
http://www.facebook.com/KenwoodClubItalia

Paste contadine

FORMATI DELLA TRADIZIONE E SUGHI CHE PROFUMANO DI ORTO E DI CAMPAGNA PER SEI ROBUSTI PRIMI PIATTI, GENIALI NELLA LORO RUSTICA SEMPLICITÀ

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, stylist Patrizia Cantoni, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



BUCATINI CON LARDO E PEPERONI

PER 4 PERSONE
320 g di bucatini - 80 g di lardo a fette - 1 piccolo peperone giallo - 1 piccolo peperone rosso - 1 mazzetto di basilico - sale, pepe

● **1** Lavate i peperoni, asciugateli, puliteli e riducete la polpa a lamelle sottilissime. Lavate una dozzina di foglie di basilico e asciugatele delicatamente. Scaldate una padella antiaderente, disponetevi le fette di lardo e lasciatele ammorbidire a fiamma bassa. Alzate al fiamma in modo che il lardo diventi croccante, prelevatelo e tenetelo in caldo.
● **2** Eliminate i 2/3 del grasso lasciato in padella dal lardo, aggiungete i peperoni e cuoceteli per pochi minuti fino a farli appassire. Regolate di sale, pepate e spegnete.
● **3** Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e saltatela per qualche secondo nella padella con i peperoni e le foglie di basilico spezzettate. Distribuite nei piatti e completate con il lardo croccante.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **335 cal/porzione**

BERE GIUSTO
Fresco e generoso, il Chiaretto del Garda amministra l'untuosità del lardo e rispetta i peperoni.

TRENETTE CON PESTO DI BORRAGINE E SALSICCIA

PER 4 PERSONE
320 g di trenette - 200 g di salsiccia - 400 g di borragine - 1 cipollotto - 20 g di parmigiano reggiano grattugiato - 20 g di pecorino romano grattugiato- olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pulite la borragine, lavatela e cuocetela in acqua in bollente salata per 5-6 minuti. Sgocciolatela e raffreddatela in acqua e ghiaccio. Strizzatela e frullatela nel mixer con il parmigiano, il pecorino, una presa di sale, un mestolino di acqua fredda e 2-3 cucchiai di olio.
● **2** Private la salsiccia del budello, schiacciatela con una forchetta e rosolatela con 2 cucchiai di olio in una padella antiderente a fiamma dolce.
● **3** Unite il cipollotto a fettine e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti. Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e conditela con il pesto di borragine e la salsiccia.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **565 cal/porzione**

BERE GIUSTO
La pasta e la borragine attenuano il grasso della salsiccia, così da poter spendere un rosso morbido ed elegante come il Monica di Sardegna.



In tutto il servizio: tavolo Petali, tessuti Silva e C&C. In questa pagina: piatti Chantal Delorme. Nella pagina accanto: piatto Gordon Ramsey, bicchieri e brocca Rocco Bormioli. Indirizzi a pagina 8

MEZZE PENNE CON POMODORINI E MOLLICA CROCCANTE

PER 4 PERSONE
320 g di mezze penne - 500 g di pomodorini - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 1 cipolla bianca - 1 foglia di alloro - 40 g di mollica di pane fresco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mettete a bagno i capperi in acqua calda per 10 minuti. Pulite i pomodorini, lavateli, asciugateli e tagliate a metà i più grossi. Sbucciate la cipolla e riducetela a lamelle molto sottili.
● **2** Scaldate 3-4 cucchiai di olio in una padella antiaderente, unite la cipolla e stufatela dolcemente per 3-4 minuti con la foglia di alloro. Aggiungete i pomodorini, alzate la fiamma, regolate di sale e cuocete per 5-6 minuti. Eliminate l'alloro, unite i capperi strizzati, mescolate e spegnete.
● **3** Tritate la mollica nel mixer e tostatela con 2 cucchiai di olio in un padellino finché sarà croccante. Lessate la pasta, scolatela al dente, versatela nella padella con i pomodorini e saltatela per qualche secondo. Distribuite nei piatti e completate con la mollica tostata.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **420 cal/porzione**

BERE GIUSTO
Su questa ricetta è di rigore un Nero d'Avola della Sicilia orientale non troppo corposo, una versione ottenuta con viti giovani da servire fresca.



SPAGHETTI PROFUMATI CON LE VERDURE CRUDE

PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti - 1 piccola melanzana violetta - 4 pomodori Merinda- 1 peperone verde dolce - 6 zucchinette novelle - 1 cipollotto - 2 ravanelli - 1 carota - 1 cuore di sedano verde - 1 mazzetto di basilico - 1 limone non trattato - peperoncino - origano fresco - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Lavate il limone, asciugatelo e ricavate metà della scorza grattugiata e il succo. Mescolate in una ciotola scorza, succo, una presa di sale, una macinata di pepe e 5-6 cucchiai di olio.
● **2** Lavate tutte le verdure, pulitele e tagliatele a lamelle sottilissime. Lavate una dozzina di foglie di basilico e spezzettatele con le mani.
● **3** Disponete le verdure e il basilico in una grossa ciotola e condite con la citronnette preparata. Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente, versateli nella ciotola con le verdure e mescolate. Distribuite nei piatti e completate con un po' di origano e poco peperoncino sbriciolato.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **415 cal/porzione**

BERE GIUSTO
Il profumo dell'orto ricorre nel gusto dell'Orvieto bianco, perfetto anche per gratificare l'extravergine.

A destra: piatti Co Import.
Indirizzi a pagina 8





Piattini Royal fine China.
Nella pagina accanto: piatto Co Import.
Indirizzi a pagina 8

PICI CON RAGÙ DI CONIGLIO, BIETOLE E FIORI DI ZUCCA

PER 4 PERSONE
320 g di pici - 200 g di polpa di coniglio - 1 mazzo di bietoline - 12 fiori di zucca - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 rametto di rosmarino - 10 g di funghi secchi - 1 cipolla bionda - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mettete a bagno i funghi in acqua tiepida per 10 minuti, scolateli e tritateli grossolanamente. Affettate la cipolla. Riducete a dadini la polpa di coniglio. Tritate le foglie del rosmarino. Pulite le bietoline, lavatele e tagliatele a striscioline.
● **2** Stufate dolcemente la cipolla in una padella con 4 cucchiai di olio e poi unite il coniglio, il rosmarino e una presa di sale. Fate rosolare a fiamma bassa e sfumate con il vino. Aggiungete i funghi e un mestolo di acqua calda e proseguite la cottura a fuoco dolce per 20 minuti. Unite le bietole, regolate di sale e cuocete ancora finché le verdure saranno morbide.
● **3** Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e versatela nella padella con il sugo. Saltatela per 2 minuti, quindi aggiungete i fiori di zucca lavati e tagliati a tocchetti. Mescolate e servite subito.

FACILE
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 40 minuti ● 405 cal/porzione

BERE GIUSTO
I pici vogliono un vino senese e il condimento ci indirizza su un suadente Rosso di Montepulciano.

FUSILLI CON PEPERONCINI VERDI E PATATE

PER 4 PERSONE
320 g di fusilli bucati - 400 g di patate - 250 g di peperoncini verdi dolci - 40 g di ricotta dura grattugiata - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Pelate le patate, lavatele e tagliatele a dadini. Sbucciate l'aglio e schiacciatelo. Lavate i peperoncini, puliteli e tagliateli a fettine sottili.
● **2** Scaldate 4 cucchiai di olio in una padella antiaderente, rosolatevi l'aglio e poi eliminatelo. Unite le patate e una presa di sale, mescolate e cuocete coperto per 10 minuti. Togliete il coperchio e lasciate dorare le patate. Aggiungete quindi i peperoncini, proseguite la cottura per per 5-6 minuti e salate poco.
● **3** Lessate i fusilli in acqua bollente salata; prelevate un mestolo di acqua di cottura e bagnate le verdure. Scolate la pasta al dente, versatela in padella e saltatela per qualche istante. Distribuite nei piatti e completate con la ricotta e una generosa macinata di pepe.

FACILE
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 30 minuti ● 430 cal/porzione

BERE GIUSTO
I peperoncini verdi evocano un vino campano, come l'etereo e minerale Lacryma Christi Rosato, vocatissimo nell'accostamento alla pasta.




burro italiano al 100%
VIRGILIO
ITALIANO DA SEMPRE
250 g℮
BURRO
LA QUALITA' DI SEMPRE
SI VESTE DI NUOVO
www.consorzio-virgilio.it

A lezione da Roberto

OSPITE DELLA NOSTRA CUCINA, LO CHEF ROBERTO FABIO MAURIZIO PREPARA, PASSO PASSO, DUE PIATTI DI PESCE INSOLITI E STUZZICANTI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi



Trittico di pesce azzurro su crema di fave

pag. 70

MAESTRO DI BUONI SAPORI
Roberto Fabio Maurizio, pugliese, si appassiona alla cucina fin da ragazzino. Dopo il diploma conseguito presso l'Istituto alberghiero di S. Cesarea Terme (Le), segue un corso dedicato alla dietologia e un master per tecnico dei servizi alberghieri che affina le sue doti organizzative. In seguito lavora come capo partita e chef in rinomati ristoranti italiani dove propone soprattutto piatti ispirati alla cucina del sud che lo riportano alle sue origini. Attualmente è docente a **Congusto**, scuola di cucina con sedi a Milano, Roma e Catania, che propone a esperti del settore e neofiti un fitto calendario di corsi di cucina classica e trendy, bon ton e cultura della tavola. Info www.congusto.it



La passione contagiosa per il food e le tendenze culinarie, la coinvolgente manualità, l'interesse e la curiosità per tutto quello che ruota intorno al mondo della cucina. E un patrimonio di cultura gastronomica a 360°, che spazia dalla tradizione mediterranea alla dietologia, senza disdegnare qualche incursione tra i sapori etnici ed esotici. Sono questi i requisiti che hanno convinto lo chef Roberto Fabio Maurizio ad affiancare alla sua attività di chef di ristoranti famosi quella di docente presso importanti istituti alberghieri e la scuola di cucina Congusto, salotto gastronomico che si rivolge a un pubblico ampio ed eterogeneo e a tutti gli appassionati che amano l'arte del ricevere e della buona cucina. Insieme ai suoi allievi lo chef realizza piatti tradizionali e creativi a tema, svelando tutti i segreti e le astuzie che ne facilitano la preparazione trasformando la lezione in un divertente show cooking.



1



3



4



5



2



6

TRITTICO DI PESCI AZZURRI SU CREMA DI FAVE

PER 4 PERSONE
1 sgombro di circa 400 g - 8 sarde medie - 8 alici - 300 g di favette fresche sgranate - 1 mazzetto di cipollotti freschi - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di basilico - 1 rametto di mirto - pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Raccogliete le fave in un pentolino, copritele di acqua leggermente salata e cuocetele per 10 minuti dal momento dell'ebollizione, quindi scolatele su un piatto.
● **2** Pelate le favette, mettetele nel bicchierone del frullatore a immersione con l'aglio a pezzetti, qualche foglia di basilico e 2-3 cucchiai dell'acqua di cottura; frullate fino a ottenere una crema omogenea.
● **3** Passate la crema di fave da un passino a maglie fitte, unite un cucchiaio di olio e mescolate unendo, se necessario, ancora poca acqua di cottura; regolate di sale.
● **4** Eviscerate le alici e le sarde eliminando la lisca centrale; lavatele e asciugate.
● **5** Tagliate lo sgombro in 4 trancetti e immergeteli in acqua bollente salata profumata con il mirto.
● **6** Cuocete i trancetti per 5 minuti dall'ebollizione, scolateli, metteteli su un piatto e teneteli in caldo.
● **7** Passate le alici nel pangrattato e friggetele in abbondante olio ben caldo; appena dorate scolatele su carta assorbente da cucina.
● **8** Scaldate bene una griglia e arrostitevi le sarde per 3-4 minuti; giratele un paio di volte con una paletta.
● **9** Pulite i cipollotti eliminando la radichetta e gran parte delle foglie verdi. Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente e arrostitevi i cipollotti tagliati a metà.
Al momento di servire versate sui piatti un velo di crema di fave, sistemate su ciascun piatto 2 sarde, 2 alici e un tronchetto di sgombro, completate con i cipollotti, guarnite a piacere con erbe aromatiche e portate in tavola.



7



8



9

GAMBERONI ARROSTO AI PROFUMI D'ORIENTE

PER 4 PERSONE
12 gamberoni interi - 12 gamberetti sgusciati - 1 mazzetto di basilico - 1 cipolla - 100 g di concentrato di pomodoro - 1 punta di curry e di curcuma - 30 g di pasta di tamarindo (in vendita nelle erboristerie) - 20 g di zucchero - 1 lime - 400 g di latte di cocco - 1 noce di burro - 5 cucchiai di aceto di mele - 1 peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale
Per guarnire: 60 g di cubetti di pomodoro - 30 g di aglio fritto - 1 mazzetto di basilico

- **1** Staccate le teste dei gamberoni, eliminate con uno stecchino il filetto nero intestinale e sgusciate le code mantenendo l'ultimo anello con la codina. Sfogliate il basilico, tenete da parte i gambi e tagliuzzate le foglie.
- **2** Rosolate i gusci dei gamberi in una casseruola con poco olio, aggiungete la cipolla a fettine e fate soffriggere il tutto per 2 minuti; coprite a filo di acqua, unite il concentrato e mescolate.
- **3** Aggiungete il curry, la curcuma, i gambi del basilico, la pasta di tamarindo, lo zucchero, il succo del lime, l'aceto di mele e il peperoncino. Cuocete a fuoco basso per circa 2 ore unendo, se necessario, ancora poca acqua: dovrete ottenere un brodo ristretto molto saporito.
- **4** Passate il brodo ottenuto al setaccio schiacciando bene i gusci per estrarne tutto il sapore, riversatelo nella casseruola, versatevi il latte di cocco a scaldate il tutto. Spegnete e tenete in caldo.
- **5** Condite le code di gamberoni con un pizzicio di sale; cuocetele in una padella antiaderente con il burro per circa 3 minuti e fatele asciugare su carta assorbente.
- **6** Cuocete nello stesso fondo di cottura i gamberetti. Distribuite la zuppa nei piatti, immergete in ciascuno 3 code di gamberoni, unite i gamberetti e guarnite con basilico, cubetti di pomodoro e aglio fritto.

















Invenzioni in padella

VITELLO, MAIALE, TACCHINO E AGNELLO. ABBINATI A SAPORI DI STAGIONE DIVENTANO PIATTI FACILI E CHIC. PER SECONDI SORPRENDENTI

a cura di Mariateresa Carlucci, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, stylist Ornella Rota, scelta dei vini Sandro Sangiorgi

TASCHE DI MAIALE CON FETA, OLIVE NERE E MENTA

PER 4 PERSONE
600 g di lonza di maiale – 160 g di feta – 80 g di olive nere al forno – 2 cipollotti rossi – 1 mazzetto di menta – 1/2 bicchiere di vino bianco – farina - olio extravergine d'oliva – sale – pepe

● **1** Spezzettate la feta, raccoglietela in una ciotola, copritela d'acqua fredda e lasciatela a bagno per qualche minuto in modo da eliminare un po' del suo sale. Scolatela, asciugatela tamponandola con carta da cucina e sbriciolatela.
● **2** Tagliate la lonza a fette di un paio di cm di spessore, incidetele con un coltello affilato, in modo da formare una tasca in ognuna, facendo attenzione a non forare il lato chiuso. Poi battetele leggermente per allargarle e farcitele con la feta sbriciolata, un paio di olive snocciolate e una fogliolina di menta.
● **3** Affettate i cipollotti e fateli appassire in una padella con un filo d'olio; unite le tasche di maiale infarinate e rosolatele 2-3 minuti per lato. Salate e pepate.
4 Aggiungete le olive rimaste, sfumate con il vino e cuocete per altri 5-6 minuti a fuoco medio. Completate con qualche fogliolina di menta fresca e servite.

FACILE
● **Preparazione: 30 minuti** ● **Cottura: 15 minuti** ● **340 cal/porzione**



Padella Alessi a manico lungo in trilamina (AISI 430, alluminio, acciaio inossidabile 18/10) serie Shiba, tovaglietta Ikea. Indirizzi a pagina 8



Padella WMF PermaDur Gourmet in alluminio resistente anche ai graffi, con base in acciaio e anima in alluminio; sottopentola e Cucchiaio Tescoma. Nell'altra pagina: padella Ballarini serie Corvara Superior Cortan WhiteStone, con rivestimento ceramico antiaderente; sottopentola Zara Home. Indirizzi a pagina 8

BOCCONCINI DI AGNELLO CON MELANZANE E MANDORLE

PER 4 PERSONE
500 g di cosciotto d'agnello disossato – 1 melanzana – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 spicchio d'aglio – 50 g di mandorle pelate – olio extravergine d'oliva – peperoncino – sale

1 Lavate la melanzana, asciugatela, spuntatela e tagliatela a cubetti; fateli saltare in un'ampia padella con un filo d'olio e l'aglio intero non sbucciato (che toglierete prima di servire).

2 Raccogliete i dadini di melanzana e teneteli da parte. Versate ancora un filo d'olio nella padella, tostate per qualche istante le mandorle a filetti, poi rosolate la carne tagliata a bocconcini con il peperoncino (regolatevi secondo la forza del peperoncino e il vostro gusto).

3 Aggiungete nuovamente i dadini di melanzana, mescolateli bene con la carne, coprite il recipiente e proseguite la cottura per altri 10 minuti circa. Al termine, profumate con le foglie di prezzemolo tritate grossolanamente e servite.

FACILISSIMA
● Preparazione: 20 minuti ● Cottura: 30 minuti ● 275 cal/porzione

HAMBURGER DI TACCHINO, RUCOLA E CAPPERI CON BURRATA E POMODORINI

PER 4 PERSONE
500 g di carne tritata di tacchino – 50 g di rucola – 30 g di capperi dissalati – 150 g di burrata – 4-5 pomodorini datterini – 2 rametti di rosmarino – 1/2 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

● **1** Tritate la rucola e i capperi non troppo fini e amalgamateli in una ciotola con la carne tritata; salate e pepate. Dividete il composto in 4 parti e premetela tra i palmi delle mani inumiditi in modo da ottenere hamburger di forma regolare.
● **2** Strofinate una padella con l'aglio e scaldate un filo d'olio; unite gli hamburger e rosolateli, a recipiente coperto, 3-4 minuti per lato, unendo anche il rosmarino e i pomodorini tagliati in due, solo a metà cottura. Nel frattempo frullate la burrata con un mixer a immersione fino a ridurla in crema.
● **3** Versate un po' di crema di burrata su ogni hamburger e guarniteli con un mezzo pomodorino del fondo di cottura. Salate moderatamente e servite subito, accompagnando con il resto della crema a parte.

FACILISSIMA
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **380 cal/porzione**



Padella HO TVS con rivestimento interno in ceramico CERAMIT, caratterizzata da profili rossi. Nell'altra pagina: padella TVS Archetun con rivestimento antiaderente, antigraffio e antiabrasione ad alto spessore in lega d'alluminio; mestolo Brabantia, tovaglietta Ghidoli. Indirizzi a pagina 8

GIRELLE DI VITELLONE E SEDANO AL SESAMO

PER 4 PERSONE
600 g di fettine di vitellone – 60 g di semi di sesamo – 2 costole di sedano – 2 cucchiai di salsa di soia –1 spicchio d'aglio – origano secco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

● **1** Lavate le costole di sedano, privatele dei filamenti e grattugiatele, con la grattugia a fori grossi. Battete le fette di vitellone tra 2 fogli di carta forno per renderle sottilissime; quindi disponetele una accanto all'altra su un altro foglio di carta da forno per formare un rettangolo, sovrapponendole un poco.
● **2** Distribuite sulla carne il sedano grattugiato, i semi di sesamo, un pizzico d'origano, sale e pepe. Arrotolatela, aiutandovi con la carta da forno, in modo da ricavare un rotolo compatto e ben serrato; tagliatelo a fette di un paio di cm con un coltello molto affilato e infilzate ciascuna rondella con uno stecchino.
● **3** Rosolate le girelle in una larga padella antiaderente con un filo d'olio caldo e l'aglio schiacciato; spruzzate con la salsa di soia, insaporite con una bella presa d'origano e cuocete ancora per 3-4 minuti.

FACILE
● **Preparazione: 25 minuti** ● **Cottura: 8 minuti** ● **345 cal/porzione**



SCALOPPINE CON PEPERONI E POMPELMO

PER 4 PERSONE
600 g di fettine di vitello – 2 piccoli peperoni gialli – 1/2 pompelmo rosa e 1/2 giallo, non trattati – 1 mazzetto di timo – 1 scalogno – 100 g di farina – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

● **1** Frullate nel mixer la farina con una manciatina di foglie di timo e un pezzetto di scorza di pompelmo, di entrambi i colori. Passate le fettine di carne nella farina aromatizzata, scuotendo per eliminare l'eccesso.
● **2** Tritate finissimo lo scalogno e fatelo appassire in una larga padella con un filo d'olio e i peperoni a striscioline. Quando i peperoni saranno morbidi, raccoglieteli con una paletta forata e teneteli da parte.
● **3** Rosolate le fettine nella padella, un paio di minuti per lato, poi unite nuovamente i peperoni, qualche spicchietto di pompelmo rosa e giallo e il succo ciò che resta. Salate, pepate e lasciate restringere un po' il fondo di cottura a fuoco dolce.

FACILISSIMA
● **Preparazione: 30 minuti**
● **Cottura: 20 minuti** ● **320 cal/porzione**



IL VINO GIUSTO

L'ambito gastronomico delle carni in padella è uno di quelli privilegiati dall'accostamento al vino; la relativa complessità delle cotture e la varietà degli ingredienti esaltano vini versatili. La freschezza delle scaloppine merita la grazia di un Sauvignon del Trentino; un Rosato del Salento accoglie la tenerezza del tacchino e gratifica gli ingredienti mediterranei; un delicato Rossese di Dolceacqua funziona sull'aromatica levità delle girelle; più energia è necessaria per affrontare le tasche di maiale sulle quali è adeguato il messinese Faro Rosso; a un brillante Aglianico cilentano il compito di governare la virile fragranza dell'agnello.


sei un tipo tutto pepe?
tescoma.
macinapepe/sale elettrico PRESIDENT
www.tescoma.it
800777546


per preparare
per cucinare
per bere
per affettare
per servire
per infornare
per conservare
per organizzare
per i bimbi

Garofani e limoni



UNA COMPOSIZIONE DAI TONI DELICATI ARRICCHITA DA PREZIOSI AROMI SPEZIATI E DAL FRESCO PROFUMO DI AGRUME

a cura di Alessandro Gnocchi, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni

1





2



3

PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

Occorrente: 1 vaschetta ovale smaltata - 1 spugna per fioristi rettangolare - 1 cassettina di limoni con le foglie - 1 mazzetto di garofani cinesi bianchi - 1 mazzetto di alstroemeria bianca e rosa

● **1** Immergete la spugna per fioristi in un catino oppure in un lavandino pieno d'acqua; lasciatela affondare e tenetela in immersione fino a quando avrà assorbito il liquido necessario. Poi levatela, lasciatela sgocciolare, rifilatene i bordi a misura e posizionatela all'interno della vaschetta ovale.
● **2** Private 2 o 3 limoni delle foglie, tagliateli a metà e metteteli da parte. Disponete i limoni con le foglie rimasti nella vaschetta cominciando a posarli lungo i bordi e poi al centro.
● **3** Accorciate i gambi dei garofani cinesi e dell'alstroemeria e posizionate i fiori attorno agli agrumi inserendo i gambi nella spugna in modo da creare una composizione armoniosa. Completate la composizione disponendo i limoni tagliati a metà negli spazi in cui non ci sono i fiori.



Pomodori secchi

UNA DELIZIA TUTTA MEDITERRANEA, SEMPLICE E RAFFINATA. PERFETTA SULLA PASTA, IMPREZIOSISCE ANTIPASTI E SECONDI

A cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling di Stefania Aledi

Vaso Bruni Glass, pietra Risani Marmi. Nell'altra pagina: piatto Fasani Ceramiche, canovaccio Le Jacquard Français, pietra Risani Marmi. Indirizzi a pagina 8

Estate, Sicilia. Il sole ha ceduto alla notte stellata. Allegria e fame dopo una giornata di mare. Arrivano gli spaghetti in un effluvio inebriante di pomodori secchi, mandorle, finocchietto selvatico e peperoncino: un condimento memorabile per la pasta, ma perfetto anche sul cuscus.
I pomodori seccati come si fa nel Sud, spaccandoli a metà e mettendoli all'aperto su taglieri di legno, perché si crogiolino ai raggi di quella cura solare intensiva, ma ritraendoli ogni sera perché l'umidità della notte non li danneggi, sono una delle "conserve" più naturali e vivificanti della cucina mediterranea. Stesso risultato si può ottenere con il forno, tenuto a temperature bassissime per molte ore, anzi c'è chi dice che il risultato è migliore, certo più sicuro e comodo. Sott'olio poi, dopo un bagno di acqua e aceto cui segue una buona asciugatura, trovano posto dentro i vasi con basilico, aglio, menta secondo la ricetta pugliese, ma anche origano, alloro e peperoncino. Una riserva di gusto per aperitivi e antipasti di delizia. Comunque la destinazione più classica dei pomodori essiccati sono i sughi della pasta: si frullano con rucola e mandorle, o con carciofi e pecorino, ma anche con pepe in grani, basilico e filetti di acciughe. Lo chef Alfonso Jaccarino, a Sant'Agata dei due Golfi, li accosta a favette, piselli, acciuga di Cetara per condire i paccheri di Gragnano, ma li utilizza anche per dare carattere ai suoi spiedini di astice e mozzarella con croccante di olive nere.

> segue a pag. 83



Cuscus con pesto di pomodori secchi

CUSCUS CON PESTO DI POMODORI SECCHI

PER 4 PERSONE
200 g di cuscus- 12 pomodorini secchi sott'olio - 20 g di finocchietto selvatico - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 50 g di mandorle pelate - 1/2 limone - 1 arancia non trattata - peperoncino piccante in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mettete a mollo i capperi in una ciotola con acqua calda. Scaldate 2,5 dl d'acqua in una casseruola, unite 1 pizzico di sale, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e spegnete; versatevi il cuscus, lasciatelo gonfiare per una decina di minuti, poi sgranatelo con una forchetta.
● **2** Lavate e asciugate il finocchietto e tenetene da parte 2-3 rametti; tenete da parte anche 2 pomodorini e 1 cucchiaio di capperi sciacquati e asciugati; trasferite nel mixer il resto del finocchietto, dei pomodorini e dei capperi; unitevi le mandorle, l'arancia sbucciata, il succo di mezzo limone, 1 pizzico di peperoncino e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.
● **3** Unite al composto 4 cucchiai d'olio, 1 mestolino di acqua fredda e frullate ancora. Condite il cuscus con la salsa e fatelo insaporire per 1 ora. Tagliuzzate i pomodorini e il finocchietto rimasti e usateli per decorare il cuscus con i capperi rimasti.

FACILISSIMA
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 2 minuti ● 390 cal/porzione

OMELETTE ARROTOLATA CON CITRONNETTE

PER 4 PERSONE
8 uova - 32 mezzi pomodori secchi - 3 rametti di timo- 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Ammorbidite i pomodori secchi in acqua tiepida per 10 minuti, scolateli, asciugateli, sovrapponeteli due a due e arrotolateli dal lato lungo. Rompete 2 uova in una ciotola, unite 1 pizzico di sale, 1 cucchiaio d'acqua fredda e sbattetele con una forchetta.
● **2** Ungete una padella antiaderente quadrata o rettangolare, scaldatela, versatevi uno strato sottile di uovo; quando si è addensato, ma risulta ancora morbido, disponetevi 4 coppie di pomodori arrotolati lungo un lato; arrotolate la frittatina sui pomodori lasciando liberi gli ultimi 3 cm di bordo.
● **4** Spostate il rotolo lungo un lato della padella; versate un secondo strato sottile di uovo che arrivi fino al bordo libero della frittatina e continuate ad arrotolare. Proseguite così fino ad esaurire il composto. Trasferite il rotolo ottenuto su un piatto e ripetete l'operazione con le altre uova in modo da ottenere 4 rotoli.
● **5** Tagliateli a fette di circa un centimetro di spessore e disponeteli nei piatti. Tritate grossolanamente le foglie di timo, riunitele in una ciotola con il succo di limone, 1 pizzico di sale e 4 cucchiai d'olio, condite le frittatine e servite.

FACILE
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 10 minuti ● 530 cal/porzione


Omelette arrotolata con citronnette

LINGUINE CON BOTTARGA E SEDANO

PER 4 PERSONE
320 g di linguine - 8 pomodori secchi - 20 g di bottarga di muggine - 1 cuore di sedano verde con le foglie - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mettete a mollo i pomodori secchi in acqua tiepida per 10 minuti, scolateli, sciacquateli, asciugateli e tagliateli a tocchetti.
● **2** Tritate finemente le foglie di sedano e riducete le costole a dadini. Sbucciate lo spicchio d'aglio, eliminate l'anima centrale, schiacciatelo e fatelo stufare dolcemente in una padella con 4 cucchiai d'olio.
● **3** Unite la dadolata di sedano e i pomodori secchi, bagnate con mezzo bicchiere di acqua bollente, regolate di sale e proseguite la cottura per 5-6 minuti. Eliminate l'aglio.
● **4** Nel frattempo cuocete la pasta, scolatela al dente e versatela nella padella con il sugo. Lasciatela insaporire per qualche secondo e, fuori dal fuoco, unite la bottarga pelata e grattugiata e le foglie di sedano tritate. Mescolate e servite.

FACILISSIMA
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 10 minuti ● 375 cal/porzione

> *segue da pag. 81*

Stuzzichini, focacce, bruschette, insalate e persino il pane: basta aggiungere pomodori secchi a pezzettini nell'impasto per dare al palato una piccola, rustica felicità. Un'idea insolita è ammorbidirli, appiattirli e imbottirli due a due con un impasto di formaggio tenero, pecorino stagionato, basilico tritato e tonno: si ottengono dei minisandwich perfetti come finger food.
L'italianissima proprietaria del ristorante La Paloma di Ibiza, forse il più famoso dell'isola, li frulla con capperi, maggiorana, prezzemolo, basilico, aglio, polpa di pomodoro e li unisce ai calamaretti freschi. Segreto? Saltare il tutto con vino bianco e poca salsa di soia prima di servire.



Linguine con bottarga e sedano

Piatto Asa Selection, canovaccio e tovagliolo Le Jacquard Français, pietra Risani Marmi, bicchiere Henriette. Nell'altra pagina: piatto rettangolare Henriette, ciotolina Fasano Ceramiche, asciugamano Le Jacquard Français. Indirizzi a pagina 8

Ciliegie di Vignola

A POLPA SCURA OPPURE ROSSA E CROCCANTE, I FRUTTI DELLE CAMPAGNE TRA MODENA E BOLOGNA SONO IRRESISTIBILI. PERFETTI PER I DOLCI MA ANCHE PER INSOLITI PIATTI SALATI

di Marina Cella, ricetta di Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, bere bene di Sandro Sangiorgi



La più pregiata è la Mora o Moretta, quasi nera, dolcissima e succosa. Ma ci sono anche i Duroni, l'Anella, il Ciliegione. Perché Vignola, cittadina ai piedi dell'Appennino emiliano sulla sponda sinistra del fiume Panaro, è uno dei centri d'eccellenza per la produzione delle ciliegie che, insieme alle susine e altri frutti, sono il fiore all'occhiello delle produzioni locali. Una prelibatezza apprezzata in tutta Europa di cui i vignolesi vanno giustamente fieri, tanto da renderle omaggio con l'itinerario gastronomico "Strada dei vini e dei sapori Città Castelli Ciliegi", 250 chilometri da Modena e Bologna tra borghi storici e aziende agrituristiche. A primavera, poi, è il momento della "Festa dei ciliegi in fiore", con sfilata di carri allegorici; mentre a giugno tutta la città si anima con "Vignola è tempo di ciliegie".

Antiche e nuove varietà

Benché così diffusa, la coltivazione cerasicola nella valle del Panaro risale ai primi del '900, quando soppiantò quella dei gelsi e la bachicoltura dopo il crollo del prezzo della seta. La prima varietà fu la Mora o Moretta, caratteristica della zona da fine '800, lucida, scura e con polpa molto tenera, dolce e succosa. Ma

> segue a pag. 86

TROVATE ALTRE RICETTE CON I FRUTTI PIÙ SQUISITI DELLA STAGIONE SULLA NUOVA APP DI SALE&PEPE. SCOPRITE COME INSTALLARLA A PAGINA 122



ZUPPA FREDDA DI CILIEGIE CON MOUSSE DI CIOCCOLATO BIANCO

PER 4 PERSONE
700 g di cilegie di Vignola a polpa rossa - 100 ml di vino bianco - 60 g di cioccolato bianco - 120 ml di panna fresca - 60 g di zucchero - 4 g di gelatina in fogli - un pezzetto di scorza di limone 2 chiodi di garofano

1 Denocciolate le ciliegie, cospargetele con un cucchiaio di zucchero, profumatele con la scorza del limone tritata e i chiodi di garofano e lasciatele riposare per mezz'ora.
2 Fate bollire il vino con un cucchiaio di zucchero e la stessa quantità di acqua; lasciate ridurre il liquido della metà, poi aggiungete le ciliegie e cuocete per una ventina di minuti. Fate raffreddare a recipiente scoperto; eliminate i chiodi di garofano.
3 Amalgamate lo zucchero rimasto con 2 cucchiai d'acqua, poi scioglietevi molto bene la gelatina ammorbidita in acqua fredda. Incorporate il composto al cioccolato bianco fatto fondere a bagnomaria. Lasciate raffreddare.
4 Montate la panna e incorporatela al cioccolato preparato, prima che la gelatina inizi a rapprendere, e mescolate delicatamente. Versate la mousse sulle ciliegie, distribuite in 4 coppette e mettete in frigo a rassodare per almeno un'ora prima di servire.

FACILE
Preparazione 30 minuti + riposo • Cottura 30 minuti • 285 cal/porzione

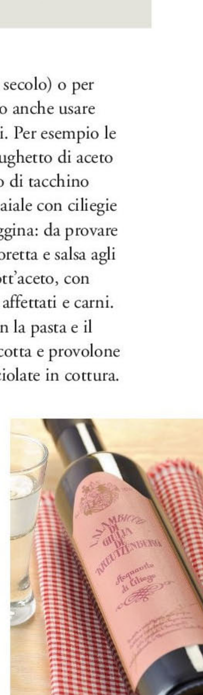
> segue da pag. 85

delicatissima e con piante molto alte, pericolose per la raccolta. Abbandonata negli anni, oggi è al centro del progetto di recupero "Moretta: ciliegia perfetta" (ciliegiamoretta.it), promosso da enti locali, Slow Food, Coldiretti e altre associazioni, e che coinvolge contadini, scuole e parrocchie. Tra le altre varietà, la prima a maturare, a metà maggio, è il Durone Bigarreau, scuro con polpa rossa. Dopo la Moretta, a giugno è la volta dei Duroni neri, dolcissimi, e poi di varietà tardive come le rosse Anella e Anellone. Le ciliegie, tutelate dal "Consorzio della ciliegia, della susina e della frutta tipica di Vignola" e marchiate "Vignola", sono in attesa dell'Igp.

Dalle crostate al capriolo

Dalla polpa succosa e zuccherina, le ciliegie di Vignola sono perfette per realizzare tanti squisiti dessert: dalle torte, come crostate, strudel, cheese cake, zuppa inglese, tronchetti, clafoutis e crumble, alle focacce e ai pani dolci; dalle tartellette e crêpes a budini, bavaresi, zuppe fredde e gelati. Le ciliegie, ottime cotte con il Barolo, o "spiritose", cioè in vaso con Sherry, alcol, zucchero e chiodi ai garofano (a Vignola c'è un'azienda storica che le produce da più di mezzo secolo) o per confetture, gelatine e succhi, si possono anche usare per dare un tocco insolito a piatti salati. Per esempio le carni, come le braciole di maiale con sughetto di aceto di mele e soia, le scaloppine di vitello o di tacchino con ciliegie sotto spirito, il filetto di maiale con ciliegie caramellate, il petto d'anatra e la selvaggina: da provare la sella di capriolo, specialità con la Moretta e salsa agli agrumi. I duroni si possono mettere sott'aceto, con pepe e dragoncello, per accompagnare affettati e carni. Infine, le ciliegie sono buone anche con la pasta e il riso: con le tagliatelle allo zafferano, ricotta e provolone piccante o nel risotto, aggiunte denocciolate in cottura.

BERE GIUSTO
Nel caso di una zuppa fredda, la forza e il calore di un distillato di ciliegie (come l'Acquavite Giulia di Kreutzenberg di Bertagnolli) amministra la dolce polpa della frutta e la densa cremosità della mousse. Se invece le ciliegie sono protagoniste di torte di varia foggia, vini rossi dolci come la Bonarda emiliana o la Malvasia di Castelnuovo Don Bosco rappresentano ottime soluzioni.



Dolci sotto sopra



DALLE CLASSICHE TATIN CON LA FRUTTA AI PUDDING E SEMIFREDDI, I SOFISTICATI DESSERT ROVESCIATI SEDUCONO CON L'ALCHIMIA DI SAPORI E LA DELIZIOSA CROSTICINA

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studi XL, styling Patrizia Cantoni

Fresca gelatina, ghiotta frutta caramellata, granella di biscotti o di caffè. A volte la parte più golosa dei dolci si nasconde sul fondo. Perché allora non servirli capovolti? La presentazione è d'effetto, i sapori si amalgamano e il dessert si trasforma in una vera prelibatezza che conquista al primo assaggio. Provate con i pudding, come il nostro alla lavanda che, capovolto sul piatto, si imbeve di dolcissimo miele; oppure con i trifle a più strati, molto coreografici serviti "sotto sopra". I più classici fra i dolci rovesciati sono però le torte alla frutta, come la famosa tarte Tatin francese che, secondo la tradizione, nacque alla fine del XIX secolo a Lamotte-Beuvron, nella Valle della Loira. Si narra infatti che una delle sorelle Tatin la inventò per caso nel ristorante di famiglia quando, nella fretta di preparare la torta di mele, si dimenticò della pasta: la aggiunse alla fine, servendo poi il dolce capovolto. La torta rovesciata ebbe grande successo e nel 1926 venne battezzata "tarte des demoiselles Tatin" dal gastronomo Curnonsky. Tutto vero? Forse no. Certo la tecnica di cuocere i dolci "alla rovescia" ha precedenti più antichi, quando si preparavano in pentole di ferro direttamente sul fuoco. Soprattutto torte alla frutta che, disposta sul fondo con burro e zucchero, si caramella facilmente, ammorbidisce l'impasto con i suoi succhi e, capovolta sul piatto, è una raffinata copertura.



Alzata Donna Hay.
Indirizzi a pagina 8

PUDDING AL MIELE DI LAVANDA CON INSALATA DI PESCHE

PER 8 PERSONE
130 g di farina - 120 g di burro - 110 g di zucchero - 1 cucchiaino di lievito vanigliato in polvere - 1 baccello di vaniglia - 2 uova - 2 cucchiai di latte - 150 g di miele di lavanda - 2 pesche noci - lavanda non trattata per servire - un pizzico di sale

● **1** Lavorate il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere un composto soffice e spumoso. Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, prelevate i semini raschiando l'interno con un coltellino e uniteli al composto di burro e zucchero.
● **2** Unite 1 uovo e 1 cucchiaio di farina setacciata con il lievito, mescolate e ripetete alternando uovo e farina. Aggiungete la farina rimasta, il latte e il sale e mescolate.
● **3** Intiepidite il miele e versatelo in uno stampo da pudding di ceramica della capacità di 1 litro o in uno stampo liscio a tronco di cono. Versatevi sopra l'impasto preparato e coprite lo stampo con un doppio foglio di carta da forno legata con spago da cucina.
● **4** Trasferitelo in una teglia dai bordi alti, riempitela di acqua calda fino ai 2/3, mettete in forno caldo a 160° e cuocete il pudding per circa 1ora e 30 minuti. Togliete la carta da forno e rovesciatelo sul piatto da portata. Lasciatelo raffreddare e completate con le pesche denocciolate e tagliate a lamelle e qualche fiore di lavanda.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 1 ora e 30 minuti** ● **305 cal/porzione**









TATIN DI LAMPONI CON GELATO DI CREMA

PER 8 PERSONE
240 g di farina - 220 g di burro - 4 uova - 260 g di zucchero - 2 cucchiaini colmi di lievito vanigliato in polvere - 300 g di lamponi - 1/2 arancia - gelato di crema per servire - un pizzico di sale

● **1** Spremete il succo dell'arancia. Raccogliete in una casseruola 100 g di zucchero, 20 g di burro e 2 cucchiai del succo di arancia e cuocete la salsa su fiamma bassissima fino a che lo zucchero si è sciolto. Spegnete, unite 200 g di lamponi e mescolate. ● **2** Imburrate uno stampo in metallo di 20 cm di diametro e versate sul fondo i lamponi con il loro fondo di cottura. ● **3** Montate a crema il burro con lo zucchero rimasti, unite un uovo e un cucchiaio colmo di farina setacciata con il lievito. ● **4** Mescolate e ripetete fino a esaurire le uova. Unite poi la farina rimasta, il sale e mescolate. ● **5** Versate l'impasto nello stampo sopra i lamponi, livellandolo con una spatola. Cuocete la torta in forno caldo a 180° per circa 50 minuti.● **6** Verificate la cottura inserendo al centro uno stecco di legno che deve uscire asciutto. ● **7** Lasciate intiepidire la torta poi staccatela dal bordo dello stampo con l'aiuto di un coltello. ● **8** Appoggiate sopra lo stampo il piatto da portata, rovesciate la torta e sformatela. Servitela tiepida o fredda con il gelato.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 55 minuti** ● **480 cal/porzione**











In tutto il servizio tessuti C&C e Silva. In questa pagina: piatti Gordon Ramsey, teiera e tazza L'Abitare. Indirizzi a pagina 8



SEMIFREDDO AL CAFFÈ E CARDAMOMO

PER 8 PERSONE
1 dl di caffè espresso - 5 g di caffè solubile - 2,5 dl di panna fresca - 80 g di zucchero - 3 uova - 2 bacche di cardamomo - 8 biscotti al cioccolato

● **1** Separate i tuorli dagli albumi. Montate i primi con lo zucchero utilizzando un paio di fruste elettriche fino a ottenere un composto molto gonfio, chiaro e spumoso.
● **2** Sciogliete il caffè solubile nel caffè espresso caldo e unite il tutto al composto precedente. Montate gli albumi a neve morbida e la panna ben ferma. Amalgamate entrambi delicatamente al composto di tuorli, zucchero e caffè.
● **3** Sbriciolate i biscotti e suddivideteli in 6 stampi di silicone di 3x8 cm. Unite un pizzico di semini di cardamomo pestati e versatevi sopra il composto da semifreddo. Passate gli stampi in freezer per almeno 6 ore, rovesciateli e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti + riposo** ● **Cottura nessuna** ● **200 cal/porzione**

TRIFLE CAPOVOLTO CON LE FRAGOLE

PER 6 PERSONE
3 dl di latte - 1/2 litro di panna - 4 tuorli - 150 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia - 20 g di gelatina in fogli - 500 g di fragole - 6 fette di pan briosciato sottili

● **1** Ammorbidite la gelatina in acqua fredda. Pulite le fragole, lavatele e asciugatele. Frullatene 400 g con 50 g di zucchero, scaldatele su fiamma bassa fino al limite dell'ebollizione, unite 10 g di gelatina strizzata e mescolate fino a che si è sciolta. Versate il composto in 6 tazze da tè e lasciate raffreddare e solidificare in frigo.
● **2** Montate i tuorli con lo zucchero rimasto in una bastardella, unite il latte intiepidito con 2 dl di panna e i semini contenuti nel baccello di vaniglia. Cuocete la crema a bagnomaria per 7-8 minuti fino a che vela il cucchiaio.
● **3** Scolate la gelatina rimasta, strizzatela e unitela alla crema. Mescolate fino a che si è sciolta, filtratela e fatela intiepidire. Montate 1,5 dl di panna e amalgamatela al composto, mescolando con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto.
● **4** Versate la crema sopra la gelatina di fragole rappresa. Tagliate le fette di pane briosciato a misura e disponetele sulla crema. Passate il composto in frigo per almeno 4 ore. Al momento di servire immergete le tazze in acqua calda per pochi secondi, sformate i trifle, montate la panna rimasta e disponetela sopra la gelatina. Decorate con le fragole rimaste a fettine e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 10 minuti** ● **510 cal/porzione**



Tazze e piatto Corrado Corradi. Nella pagina accanto: piatto Abito Qui, cucchiaini Mepra. Indirizzi a pagina 8



Piattini L'Abitare. Nella pagina accanto: piatto da portata Donna Hay. Indirizzi a pagina 8

TARTELLETTE DI SFOGLIA CON ANANAS E COCCO

PER 6 PERSONE
1 confezione di pasta sfoglia fresca - 1 ananas medio (o 2 ananas baby) - 80 g di zucchero di canna - 1 piccola noce di cocco - 40 g di burro - 1 lime non trattato - noce moscata

● **1** Pulite l'ananas e tagliatelo a fette di circa 1 cm di spessore. Rompete la noce di cocco, staccate la polpa aiutandovi con un coltello, eliminate la pellicina marrone che la riveste e grattugiate la parte bianca con una grattugia a fori grossi.
● **2** Lavate il lime e grattugiate la scorza. Sciogliete il burro in una padella antiaderente, unite lo zucchero e, quando inizia a sciogliersi, 6 fette di ananas. Cuocetele su fiamma bassa fino a ottenere un caramello dorato. Suddividete le fette con il caramello in 6 stampini antiaderenti da tartelletta del diametro di 10 cm.
● **3** Fate raffreddare e cospargete le fette di ananas con la metà del cocco grattugiato. Ricavate dalla pasta sfoglia 6 dischi di 12 cm di diametro, metteteli negli stampi preparati spingendo i bordi verso il fondo e bucherellate la pasta in più punti con una forchetta.
● **4** Cuocete le tartellette nella parte bassa del forno già caldo a 200° per circa 20 minuti. Rovesciatele su una gratella, fatele intiepidire e servitele, tiepide o fredde, con il cocco grattugiato rimasto, profumato con la scorza di lime e una grattatina di noce moscata.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **355 cal/porzione**

TORTA ROVESCIATA DI MANDORLE

PER 8 PERSONE
250 g di farina - 300 g di zucchero di canna - 120 g di burro - 250 g di panna acida - 100 g di mandorle con la buccia - 1 cucchiaino di bicarbonato - 1 uovo - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - un pizzico di sale - yogurt greco per servire

● **1** Tagliate il burro a dadini, lavoratelo in una ciotola con lo zucchero, la farina e il sale fino a ottenere un composto a piccole briciole. Dividetelo in 2 parti dello stesso peso e unite a una la panna acida mescolata con il bicarbonato, la cannella e l'uovo.
● **2** Tritate grossolanamente le mandorle e distribuitele sul fondo di uno stampo a cerniera del diametro di 18 cm, rivestito con carta da forno. Versatevi sopra l'impasto morbido con la panna acida e terminate con quello a briciole, cosparso uniformemente.
● **3** Cuocete la torta in forno caldo a 180° per 40 minuti, verificando la cottura con uno stecchino di legno che deve essere asciutto. Fate intiepidire la torta, rovesciatela su una gratella da pasticceria e lasciatela raffreddare. Servitela fredda, con lo yogurt greco.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **510 cal/porzione**



Bacio di dama al cucchiaio

I SAPORI DELLA PASTICCERIA PIEMONTESE REINTERPRETATI E ALLEGGERITI PER DAR VITA A UN INSOLITO DESSERT. VOLUTTUOSO E DI GRANDE CHARME

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi





1



2



3



4

INGREDIENTI PER 8 PORZIONI
Per i baci di dama: 100 g di farina 0 – 25 g di fecola di patate – 80 g di farina di nocciole - 5 g di sale - 130 g di zucchero di canna - 130 g di burro
Per il pralinato di mandorle e nocciole: 200 g di zucchero semolato - 100 g di nocciole tostate - 100 g di mandorle
Per la crema al limone: 1 dl (100 g) di succo di limone - 4 (80 g) tuorli – 4 (200 g) uova – 80 g di zucchero - 60 g di burro - 3 dl (300 g) di panna fresca
Per la bavarese alle nocciole: 225 g di pralinato di mandorle e nocciole – 1,5 dl (150 g) di latte - 11 g di gelatina in fogli - 60 g di zucchero – 5,25 dl (525 g) di panna fresca – 5 tuorli

● **1** Preparate il composto dei baci di dama: raccogliete tutti gli ingredienti in un mixer e frullate fino a ottenere un impasto sabbioso; distribuitelo su una placca foderata con carta da forno, cuocete in forno a 140° per 25 minuti e fate raffreddare. Distribuite il composto sul fondo di 8 bicchieri, formando il primo strato del dolce. ● **2** Preparate il pralinato di mandorle e nocciole. Mettete lo zucchero in un tegamino con mezzo bicchiere d'acqua e fate caramellare a fuoco basso finché il mix inizierà a imbrunirsi. Unite le nocciole e le mandorle, mescolate continuamente per 20 secondi circa e togliete dal fuoco. Stendete il composto su un foglio di carta da forno e lasciatelo solidificare; quindi frantumatelo con un coltello in piccoli pezzi, raccoglieteli nel bicchiere del mixer e frullate: inizialmente si polverizzerà, frullando ancora per pochi secondi diventerà una crema. Mettetene 40-50 g in una tasca da pasticceria (da usare subito) e tenete da parte ciò che resta che vi servirà per la bavarese. Aiutandovi con la tasca, distribuite il pralinato alle mandorle e nocciole nei bicchieri, formando il secondo strato (più sottile) e mettete in frigorifero finché tutto si sarà solidificato. ● **3** Preparate la crema al limone: portare a ebollizione il succo di limone; sbattete le uova e i tuorli con lo zucchero, aggiungete a filo il succo di limone e cuocete finché il mix sarà vicino all'ebollizione (se avete un termometro potete controllare la temperatura: dev'essere 86°). ¨Incorporate il burro, togliete dal fuoco e fate raffreddare in frigorifero. Incorporate la panna montata alla crema di limone ben fredda, quindi distribuitela nei bicchieri, formando il terzo strato del dessert, e mettete di nuovo in frigorifero a rassodare. ● **4** Preparate la bavarese alle nocciole: fate ammorbidire la gelatina in abbondante acqua fredda e portate a ebollizione il latte con 225 g di pralinato di nocciole (quello che resta potete usarlo per altri dolci o da spalmare sul pane). Sbattete intanto i tuorli con lo zucchero finché diventano chiari e spumosi; incorporatevi il mix di latte caldo a filo, mescolando bene con una frusta. Aggiungete anche i fogli di gelatina scolati e strizzati, mescolate e cuocete il composto a bagnomaria, sino a quando velerà il cucchiaio. Toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare finché arriva a temperatura ambiente. Incorporatevi allora la panna montata, mescolando con una spatola di gomma, e distribuite la bavarese nei bicchieri, formando il quarto strato del dessert. Lasciate rassodare in frigorifero per almeno un paio d'ore prima di servire.

MEDIA
● **Preparazione: 30 minuti + riposo** ● **Cottura: 40 minuti**

UNA SPERIMENTAZIONE DI TEMPERAMENTO
Fedele ai suoi "comandamenti" gastronomici, anche questa volta **Chiara Patracchini** (cuore pulsante del ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) gioca sui contrasti di consistenze e sapori. Rinforzati visivamente anche dall'alternanza cromatica. Baci di dama e zabaione, due must della tradizione regionale, sono i punti di partenza: Chiara li scompone, li alleggerisce e poi li reinterpreta alla sua maniera. Con l'impasto dei baci prepara il crumble del primo strato; trasforma invece lo zabaione nella ricca bavarese che chiude gli strati. Il tutto caratterizzazo dal gusto ineguagliabile della tonda gentile (la Nocciola del Piemonte Igp) e delle mandorle con cui viene fatto il pralinato.



La cassola sarda

NON È UNA SEMPLICE ZUPPA DI PESCE, MA UN CONCENTRATO DI SAPORI MARINARI CHE SOLO QUESTA MERAVIGLIOSA ISOLA PUÒ REGALARE

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi, in cucina Antonella Pavanello

La cucina sarda più tradizionale è sempre stata legata strettamente alla terra, alla vita dei pastori, alle feste religiose e pagane. Qui in passato la popolazione non si è mai considerata gente marinara, ha incominciato a scoprire la ricchezza del mare che circonda l'isola solo quando naviganti di altri paesi, soprattutto genovesi e spagnoli, vi si stabilirono da padroni, lasciando la loro impronta anche nella cucina. Persino un grande piatto come la cassola è, secondo molto autori, una zuppa di pesce di chiara derivazione spagnola. Oggi è annoverata tra le preparazioni più significative della cucina sarda, che esalta i profumi dell'isola accostando i pesci tipici di quelle coste alle erbe profumate e ai succosi pomodorini dell'entroterra. La ricetta? Una formula semplice, un succedersi nell'abbondante sugo di almeno sette qualità di pesce (così affermano gli intenditori), ma se il pescato del giorno è più ric-

> segue a pag. 100











PREPARAZIONE

PER 6 PERSONE

2 kg di pesci diversi già puliti: scorfano, pesce capone (o gallinella), 3-4 tronchetti di anguilla o di grongo, muggine, sarago - 8 seppioline pulite - 500 g di vongole - 500 g di pomodorini sardi - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo e di basilico - 1-2 peperoncini rossi - Vermentino sardo - olio extravergine d'oliva sardo - 6 fette di pane abbrustolite - sale

1 Fate spurgare le vongole in acqua salata per un paio d'ore, poi sciacquatele più volte sotto l'acqua corrente. Tritate la cipolla con l'aglio, le foglie di basilico e di prezzemolo e i peperoncini. **2** Scaldate 1/2 bicchiere di olio in una larga casseruola, unite il trito preparato e fatelo soffriggere a fuoco basso. **3** Sbucciate i pomodorini, privateli dei semi, tritate la polpa e unitela al soffritto; cuocete per qualche minuto e regolate di sale. Aggiungete le seppioline e proseguite la cottura per 5-6 minuti, girandole ogni tanto nel sugo. **4** Unite man mano gli altri pesci, incominciando da quelli dalla polpa più soda: prima lo scorfano e dopo pochi minuti il pesce capone, i tronchetti di anguilla, il muggine e il sarago (o il pagello). **5** Fate aprire le vongole in una padella con qualche rametto di prezzemolo, un cucchiaio di olio e il vino; scolatele ed eliminate quelle ancora chiuse. **6** Unitele alla zuppa insieme al loro liquido di cottura filtrato attraverso una tela fitta: il sugo deve essere molto abbondante, eventualmente aggiungete un po' di acqua o brodo. Dopo un paio di minuti togliete dal fuoco e servite la zuppa con le fette di pane abbrustolite.







I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni locali dove potrete gustare, scegliendole dal menu o su richiesta, la tipica zuppa di pesce sarda

ANTICA HOSTARIA
Via Cavour 60, Cagliari, tel. 070 665870.
Tradizione e creatività nelle proposte di questo ristorante, uno dei più antichi della città. I piatti di pesce vengono cucinati con il pescato del giorno, pulito al momento. Per la cassola è richiesta la prenotazione, ma ne vale la pena.

SA PIOLA DELLA VECCHIA TRATTORIA
Vico Santa Margherita 3, Cagliari, tel. 070 666714.
Un piccolo locale che si definisce "osteria moderna". Il menu, che rivela un'attenta ricerca dei prodotti del territorio, in estate prevede anche la zuppa di pesce.

RISTORANTE DA PASQUALINO
Via Regina Margherita 85, Isola di Sant'Antioco, località Calasetta, tel. 0781 88473.
Le proposte di questo storico locale, aperto dagli anni '50, sono inevitabilmente legate al pesce, tonno soprattutto, ma in estate nel menu c'è anche la cassola a stuzzicare il palato.

RISTORANTE IL PORTICO
Via Monsignor Bua 13, Nuoro, tel. 0784 217641.
Piccolo elegante locale nel centro storico della città con una cucina raffinata di terra e di mare, tra cui spicca la zuppa di pesce e crostacei, piatto unico davvero gustoso.

RISTORANTE DAL PESCATORE
Località Balloi, Sarroch (Ca), tel. 070 900331.
In questo locale cucina di pesce con accostamenti insoliti e stuzzicanti ma anche, su prenotazione, un'indimenticabile cassola.

> segue da pag. 98

co, perché non abbondare? Sarà come portare in tavola un assaggio di quel mare cristallino. I cagliaritani soprattutto hanno una vera passione per questo piatto, a cui la poetessa Teresa Mundola Crespellani (Cagliari 1894-1980), ha dedicato addirittura una poesia: Sa cassola de pisci a sa casteddaia (la zuppa di pesce alla cagliaritana), praticamente la ricetta raccontata in versi, un vero inno al piatto, che si conclude così: «E ita sabori 'e mari sa cassola! Ti cala lisa lisa in sa cannedda, mancai t'arresciara una spiniscedda è un'esperienza 'e vira chi cunsola». (E che sapore di mare la cassola! Scende liscia liscia in gola. Anche se si ferma una piccola spina è un'esperienza di vita che consola).

Chi più ne ha più ne mette

Alle sette qualità di pesce che sono la base di questo piatto c'è chi aggiunge polpo, cozze, granchi, gamberi e, nelle occasioni speciali, perfino una piccola aragosta. Importante che sia il pescato di giornata. Qualche variante anche per gli immancabili pomodori: freschi nella ricetta istituzionale oppure conservati in scatola, ma sempre originari di quelle campagne, per una soluzione più rapida e pratica. In molte famiglie si prediligono i pomodorini secchi, quelli essiccati sui tralicci dell'orto di casa. Di rigore il tocco piccante: aglio (e qui spesso si abbonda) e peperoncino, nel soffritto ma anche sul pane, quest'ultimo tostato e servito, croccante, con la zuppa, per raccogliere l'abbondante gustosissimo sugo. Talvolta al pane si sostituisce la fregula, tipica pasta sarda di semola a forma di irregolari palline che trasforma la zuppa in una portata "unica" per sostanza e peculiarità. Difficilmente si può trovare la cassola nel menu del giorno di un ristorante. Va prenotata con il giusto anticipo, meglio se è prevista un bella tavolata.



PAROLA D'ESPERTA
Si chiama Pierina Capula ed è la mitica cuoca del ristorante Fofò dell'Hotel Riviera di Castelsardo (Ss), a pochi passi dal mare e con vista sul centro storico medioevale (tel. 079 470143). I piatti tipici della sua terra non hanno segreti per lei, anche se il suo piatto d'elezione è la Cassola.
Quali sono i pesci più adatti a questo piatto? Io la preparo soprattutto con pesci che vivono nei nostri fondali e negli anfratti rocciosi come il grongo, la tracina, il pesce prete: hanno carni molto saporite e rilasciano nel sugo un profumo ineguagliabile. Senza dimenticare seppie, vongole e il tocco raffinato di qualche gamberone.
C'è una regola per i tempi di cottura? I pesci vanno aggiunti al sugo uno alla volta, secondo la consistenza della polpa e la pezzatura: prima le seppie, poi i pesci interi, quindi i tranci, alla fine i frutti di mare. In tutto è sufficiente mezz'ora di cottura.
Come va servita la cassola? In un grande piatto si sistemano tutti i pesci con intorno le fette di pane abbrustolite, mentre la salsa, che deve essere molto abbondante, si porta in tavola in una zuppierina.



BERE GIUSTO
Non si tratta di una zuppa di pesce leggera, eppure l'uso del bianco nella preparazione incita a continuare con il medesimo vino per creare così un filo continuo con tutti gli ingredienti. Consigliamo quindi, sia per cucinare che da portare in tavola in abbinamento al piatto, il sontuoso bianco a base di Vermentino dell'Azienda Dettori, che sa accompagnarli uno a uno e gratificarne l'insieme.

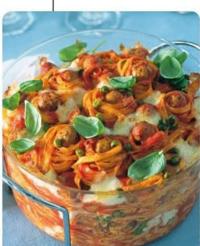
Se il pranzo è speciale, il dopo è brillante



Con la forza pulente di nuovo Pril 10 niente più limiti alla tua cucina!



L'odore che proviene dal forno dove un timballo di pasta cuoce, s'indora lentamente, si crosta in superficie… È la festa, è la domenica, è l'attesa di ospiti speciali o di parenti che non si vedono da tempo: è il profumo di un evento speciale che di lì a poco si consumerà a tavola, tra risate, racconti e promesse di rivedersi presto. Il dopo? Scrostare la pirofila non è più un problema grazie alla lavastoviglie e agli ultimissimi ritrovati per la pulizia. Quindi, bando ai timori: lasciate brillare la vostra creatività in cucina con gratin e sformati senza più preoccuparvi del resto.



Torta di tagliolini con polpette

Ingredienti per 6 persone: 500 g di tagliolini all'uovo, 300 g di polpa mista macinata, 2 uova, 50 g di pane raffermo, 100 g di grana grattugiato, 200 g di piselli surgelati, 1l di salsa di pomodoro, 4 mozzarelle fiordilatte, un bicchiere di vino bianco, una cipolla, una costola di sedano, una carota, un mazzetto di basilico, un ciuffo di prezzemolo tritato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: Bagnate il pane in acqua fredda, strizzatelo e sminuzzatelo in una terrina, unite la carne, le uova, 2 cucchiai di grana e il prezzemolo, aggiustate di sale e pepe, impastate e preparate tante polpette. Scottate i piselli in acqua bollente e scolateli; pulite e tritate la cipolla, il sedano e la carota e rosolateli in casseruola con 4 cucchiai d'olio; versate il vino e fatelo evaporare, unite i piselli e la salsa, regolate di sale, coprite e cuocete per 20 minuti; aggiungete le polpette, il basilico sminuzzato e cuocete per 20 minuti. Lessate la pasta, scolatela al dente e conditela in una terrina con una parte del sugo e il grana rimasto. Sistemate in uno stampo unto d'olio un terzo della pasta, cospargetela di sugo, mozzarella a dadini e continuate fino a esaurire gli ingredienti; cuocete in forno a 180° per 30 minuti circa finché la superficie sarà dorata; sfornate, decorate con il basilico e servite.

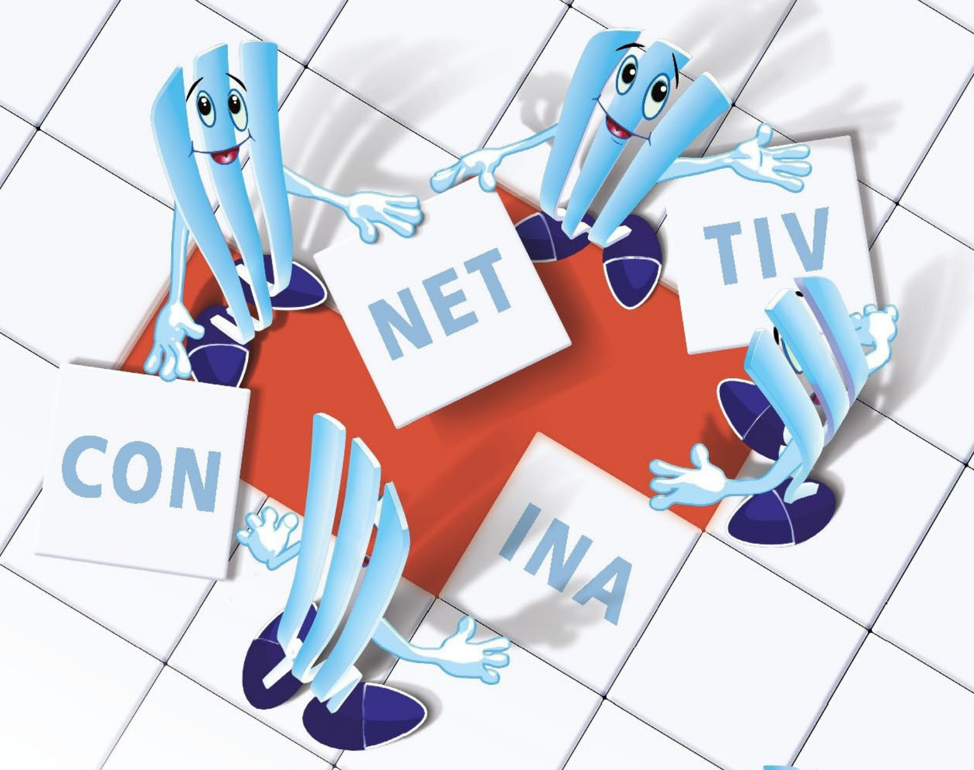
Pril 10 Extra-Solubile ad Azione Immediata. La miglior Tab mai offerta da Pril.

Anche il dopo cena è più brillante con Pril 10 in lavastoviglie. Henkel ha studiato una tab di nuova generazione in grado di assicurare brillantezza e pulito eccezionali anche a basse temperature, grazie alla sua perfetta solubilità. La sua efficienza, oltre che sulle stoviglie, si riflette sul risparmio e l'ambiente: 20% di energia elettrica in meno con programmi a 50-55°C e riduzione del 5% di sostanze chimiche rilasciate per ogni lavaggio.

Henkel

Seguici su:

facebook.com/prilitalia @PrilItalia www.pril.it


CON
NET
TIV
INA

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

IL LIBRO DEL MESE

Sono 80 le squisite ed esotiche ricette, illustrate step by step in questo libro della collana ‘Il mio corso di cucina’. Selezionate dalla tradizione culinaria di Tunisia, Algeria, Libano, Egitto, Iran, ma anche Israele, Grecia e Turchia, sono state abilmente riviste, perché restino il più fedele possibile ai sapori della terra d’origine, senza obbligarci a dare la caccia a rari ingredienti. Tutto grazie all’esperta mano della food writer Marianne Magnier-Moreno, già vincitrice del Gourmand World Cookbook Award con Tommasi Editore.

LE BASI DELLA CUCINA MEDIORIENTALE
Marianne Magnier-Moreno, Guido Tommasi Editore, a 25 €



“Spero che tra queste ricette troverete quelle che vi faranno ‘viaggiare’ in questi paesi con il gusto, ma anche con la mente e il cuore”

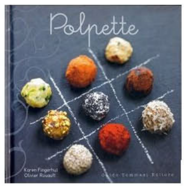
Marianne Magnier-Moreno, dall’introduzione al libro

IL BABÀ NON È NAPOLETANO...

‘La storia di ciò che mangiamo’, di Renzo Pellati, Daniela Piazza Editore, a 28 €



Notizie utili a fianco di divertenti aneddoti, solidi fatti storici e scoperte gastronomiche, virtù e difetti dei cibi umili e quotidiani come pure di delicatessen da gourmet. Il volume è una cornucopia di notizie e dati sull’origine, le proprietà, il passato e il presente di quanto arriva sulle nostre tavole, dallo champagne alla Coca Cola, dall’asparago al burro, passando per le scatolette. Ben scritto e molto curato da Renzo Pellati, esperto di Scienza dell’Alimentazione.



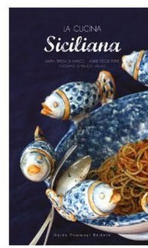
IRRESISTIBILI PALLINE

‘Polpette’ di Fingerhut Karen e Rouault Olivier, Guido Tommasi Editore, a 11,50 €

Ne esistono da aperitivo, gastronomiche, vegetariane e, perché no, anche dolci. Le polpette appartengono a molte culture culinarie. Di forma generalmente tondeggiante, di carne, pesce o legumi, si gustano fritte, in brodo, al forno. Il volume raccoglie le ricette di grandi classici rivisitati, propone mix di tradizioni e suggerisce varianti golose che piaceranno a tutti.

LA CUCINA SICILIANA

Maria Teresa Di Marco e Marie Cécile Ferré, Guido Tommasi Editore, a 25 €



Dedicato a una cucina importante, sempre diversa, che sa cambiare nel raggio di pochi chilometri ed è, allo stesso tempo, di mare e di terra, ricca e povera. Illuminato dalle belle foto di Maurizio Maurizi, molto ben curato, questo elegante libro raccoglie tutte le grandi ricette di tradizione e altre di stampo più creativo definite, allegramente, ‘rimescolate’.



LE RICETTE DI OSTERIE D’ITALIA

Slow Food Editore, a 29 €

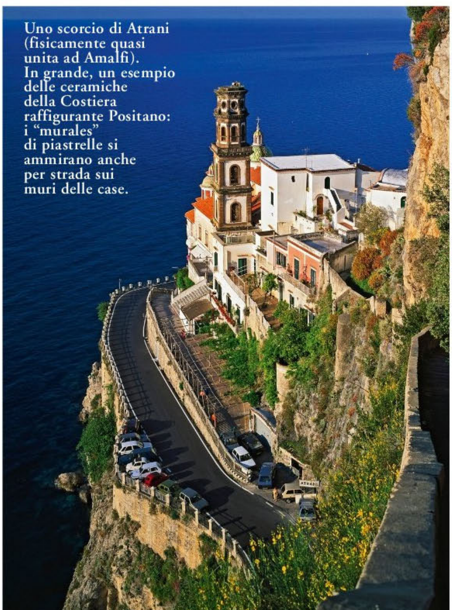
Con questo volume si tocca con mano il variegato universo della cucina italiana, scoprendo tutte le identità di tradizione e territorio che sono in continuo rinnovamento, mantenendo l’equilibrio tra conservazione e innovazione. Una raccolta di 1400 ricette scelte da Slow Food, raccontate con brio, aneddoti e curiosità da cuochi e appassionati di cucina che ogni giorno le preparano con un occhio alla stagionalità e uno al mercato, adeguando nel contempo cotture e condimenti al gusto attuale. Molto più di un ricettario, coniuga estro e tradizione.



Lo spettacolo della Costiera amalfitana

DA VIETRI A POSITANO, UN VIAGGIO TRA CIELO E MARE ALLA SCOPERTA DI ANTICHE VESTIGIA, BOTTEGHE ARTIGIANE E PRELIBATI PIATTI AL PROFUMO DI LIMONE

a cura di Cristiana Cassè, testi di Enrico Saravalle, foto e realizzazione piatti di Ilva Beretta



Uno scorcio di Atrani (fisicamente quasi unita ad Amalfi). In grande, un esempio delle ceramiche della Costiera raffigurante Positano: i "murales" di piastrelle si ammirano anche per strada sui muri delle case.

Provare per credere: la Costiera di Amalfi, non a caso soprannominata Costa Diva, riesce a folgorare tutti con le sue scenografie inimitabili. Lo spettacolo incomincia a Vietri, dove l'artigianato della ceramica è da secoli una delle attività più importanti. Lo si vede scritto sui muri disseminati di mattonelle colorate, ma anche nelle scaglie policrome sulle cupole delle chiese, negli ex voto che ornano i piccoli altari, sui piatti e i vasi decorati con fiori, animali, geometrie particolari e ghirigori arabeggianti. Girare per i vicoli di Vietri significa fermarsi di continuo a guardare affascinati gli artigiani che lavorano nelle botteghe e scoprire i diversi stili.
Il "nastro azzurro" (la strada che percorre la Costiera) attra-



CUBOIMAGES / SIMEPHOTO

versa poi Cetara, Maiori, Minori e Atrani, prima di svelare Amalfi. L'antica Repubblica Marinara è poco più di un gruppo di case sparse tra le pendici dei Monti Lattari e il mare, una terrazza protesa verso il sole, fatta di scorci mozzafiato e monumenti che ricordano l'antico splendore. C'è, per esempio, un bellissimo Duomo, dedicato a Sant'Andrea, che sovrasta la piazza dall'alto di una scalinata. Ma anche il Chiostro del Paradiso, un'oasi di verde circondata da archi arabeggianti; gli stessi che si ripresentano, in luccicante maiolica, sul campanile. E poi i laboratori di carta a mano, oggetto di culto in tutto il Mediterraneo e prezioso souvenir, di cui Amalfi è la storica patria (c'è anche il museo).

> segue a pag. 109

PIGNATIELLO ALL'AMALFITANA

PER 6 PERSONE
600 g di polpetti - 600 g di calamaretti - 12 gamberoni - 16 cozze - 16 vongole, 16 fasolari - 16 tartufi di mare - 16 pomodori San Marzano Dop - 70 ml di olio extravergine d'oliva - 1 peperoncino fresco piccante - 2 spicchi di aglio - 2 ciuffi di prezzemolo - sale

1 Pulite tutte le conchiglie, mettetele a bagno (tranne le cozze) in acqua e sale (2 cucchiai per ogni litro d'acqua) e lasciatele spurgare per 2 ore. In un tegame di coccio (il "pignatiello") fate rosolare l'aglio con l'olio, unite i polpetti e i calamaretti e cuocete a fiamma lenta per 2 ore (se necessario bagnate con un po' d'acqua).
2 Sciacquate tutte le conchiglie, disponetele in una pentola con poca acqua, coprite, mettete su fuoco medio e spegnete non appena le valve si aprono. Sgusciate tutti i molluschi e teneteli da parte.
3 Aggiungete i gamberoni sgusciati e i pomodori a dadini nel tegame di coccio e proseguite la cottura per 10 minuti. Unite quindi i molluschi sgusciati, la loro acqua di cottura filtrata, il peperoncino a rondelle e il prezzemolo tritato. Lasciate insaporire qualche minuto e servite in piatti fondi. Se vi piace, accompagnate con fette di pane cafone (tipico napoletano, a lievitazione naturale; è sostituibile con un pane casereccio).

MEDIA • **Preparazione 30 minuti + riposo** • **Cottura 2 ore e 15 minuti** • **315 cal/porzione**



‘NDUNDERI DI RICOTTA

PER 4 PERSONE
per il condimento: 300 g pomodorini del Piennolo Dop (in alternativa usate i datterini) - 1 cipollotto - 2 foglie di basilico - 200 g di scamorza affumicata - olio extra vergine di oliva - sale
per la pasta: 250 g di ricotta vaccina - 200 g di farina - 3 tuorli - 15 g di pecorino grattugiato - noce moscata - sale, pepe,

● **1** Per il condimento, rosolate in una padella antiderente il cipollotto affettato con 4 cucchiai di olio e il basilico. Aggiungete quindi i pomodorini a pezzetti e cuocete per 5 minuti.
● **2** Per la pasta, lavorate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Formate una palla e lasciate riposare un’ora in luogo fresco. Sagomate l’impasto in modo da formare un lungo cordone e tagliatelo a tocchetti. Cuoceteli in acqua bollente salata per 15 minuti sgocciolateli.
● **3** Versate gli ‘ndunderi nella padella con i pomodorini, lasciateli insaporire per qualche istante, quindi distribuite il tutto in 4 cocotte e coprite con le fettine di scamorza. Passate in forno caldo a 200° per 5 minuti e servite.

FACILE ● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **510 cal/porzione**


SIMEPHOTO



In alto, uno dei simboli storici di Amalfi: la splendida cattedrale di Sant’Andrea, con la lunga e ripida scalinata affacciata su piazza Duomo.



Coca-Cola
Buon appetito con Coca-Cola
Gli spaghetti con il sugo della mamma
+
la Coca-Cola a tavola
=
il mio pranzo preferito
Coca-Cola zero
Coca-Cola
Coca-Cola light
Coca-Cola
"Coca-Cola, Coca-Cola light, Coca-Cola Zero e la bottiglia contour sono marchi registrati della The Coca-Cola Company. Coca-Cola light e Coca-Cola Zero bevande analcoliche senza zucchero."

Lasciati incantare dal suo profumo.





Basmati. Il segreto della sua magia è una lunga meditazione.

Riso Gallo ha selezionato per te il Taraori, la miglior qualità di Basmati, coltivato in Haryana e nel Punjab, regioni settentrionali dell'India. Il Basmati è considerato il "Re dei risi profumati", grazie al tipico aroma di legno di sandalo. Il suo chicco è candido e affusolato ed esprime al meglio il proprio delicato sapore con la cottura al vapore. Le sue caratteristiche, assolutamente uniche, vengono perfezionate da un lento processo di maturazione, della durata di un anno, prima del confezionamento. Riso Gallo Basmati è un ideale contorno di piatti unici a base di carne o pesce ed è una delle proposte dei Grandi Risi dal Mondo, la selezione etnica pensata per i tuoi piatti più originali. Da oggi puoi acquistare i prodotti Riso Gallo anche sul sito **www.risogallo.it**.

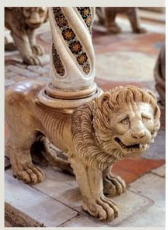
DAL 1856 Gallo

Chicchiricchi di fantasia.

> segue da pag. 105

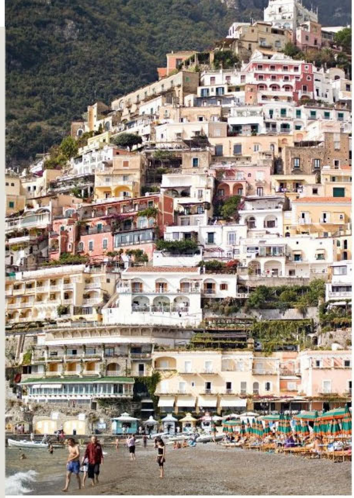
Dopo Amalfi, naturalmente, Ravello. Per raggiungerla si percorre una strada da spavento su un contrafforte roccioso alto quasi 400 metri sul mare. Boccaccio, Wagner, Paul Klee, Rossellini, Stokowsky, Greta Garbo... L'albo d'oro dei vip che hanno perso la testa per Ravello è interminabile. E le ragioni saltano subito all'occhio: ecco il Duomo, con le porte di bronzo, il trono episcopale a mosaici e il pulpito bizantino; e poi Villa Cimbrone con i giardini fioriti, le torri, i chiostri, le statue degli imperatori e delle divinità e una loggia a strapiombo sul mare. Da vedere anche villa Rufolo, i cui giardini hanno ispirato Wagner per le armonie del Parsifal.

Lasciata alle spalle Ravello, ecco Positano. Piccolo borgo marinaro, disegnato da un labirinto di stradine e scalinatelle, disseminato di case dai colori pastello con la caratteristica copertura a botte luccicante di maioliche. L'attività più divertente è quella di andare e venire tra viuzze e cortili, per scoprire scorci sempre nuovi, antichi palazzi barocchi, chiese che conservano gelosamente i loro tesori (la parrocchiale dell'Assunta ha, per esempio, un bellissimo altare di marmo intarsiato di lapislazzuli e agate) e per fare shopping. Fra le attrattive del paese, infatti, ci sono i negozietti dei pezzari, chiamati così perché vendono abiti realizzati con pezze coloratissime di cotone: il Positano-look è fatto di capi pratici e sportivi, a colori vivaci, che ripropongono fiori e frutti mediterranei, primo fra tutti il limone. È difficile raccontare la costiera, bisogna vederla per vivere la suggestione di quei mille panorami, l'emozioni dei profumi e dei colori, l'allure di un luogo amato da divi e divine, da teste coronate e da capi di stato.



Il Mediterraneo in tavola

La cucina, come tutto il resto, sa di mare, di sole e... di limone. Gli Sfusati amalfitani, coltivati sulle terrazze e nei giardini, non entrano solo nella composizione del celebre limoncello ma servono anche per preparare squisite creme che farciscono delizie e profiteroles. E siccome del limone in Costiera non si getta via niente, si usano anche le foglie, recuperate dagli chef locali per avvolgere scamorze e mozzarelle prima di metterle alla brace oppure per dare profumi inediti al coniglio al forno ("alla conchese"). Da provare sicuramente, la pasta con la colatura di alici, un piatto di natura poverissima, perché la colatura altro non è che il liquido prodotto dalle alici messe sotto sale: lo si versa come una salsa sulla pasta appena scolata e il miracolo è fatto. Uno dei tanti.





SIMEPHOTO / CUBOIMAGES

Qui sopra, una bottega di ceramiche a Vietri. In alto, una suggestiva immagine di Positano vista dalla spiaggia. A sinistra, un particolare del Duomo di Ravello. Sotto, i limoni Costa d'Amalfi Igp, che tipicamente campeggiano in tutte le vetrine dei fruttivendoli: il nome della varietà è Sfusato amalfitano, in riferimento alla forma affusolata dell'agrume.



Un'istantanea scattata presso l'azienda agricola Costieragrumi di Minori. Una tipica realtà locale a conduzione familiare, attiva dal 1927.



SIMEPHOTO

DELIZIE AL LIMONE

PER 15 DELIZIE
per la pasta: 10 uova - 100 g zucchero - 130 g farina - 1 limone Costa d'Amalfi Igp
per la bagna al limone: 1 cucchiaio di zucchero - 1 limone Costa d'Amalfi Igp – 50 ml di limoncello
Per la farcitura: 500 g di crema pasticciera - 500 g di di panna montata - panna liquida - 2 limoni Costa d'Amalfi Igp - bagna al limocello

● **1** Per la pasta, sgusciate le uova separando tuorli e albumi. Montate i tuorli con 50 g di zucchero, unite la farina poco alla volta, quindi la buccia grattugiata del limone e 80 ml di acqua. A parte montare gli albumi con lo zucchero rimasto e il succo del limone. Con una spatola amalgamate i due composti con movimenti dal basso verso l'alto. Disponete il composto in 30 mucchietti su una teglia rivestita con carta da forno e cuocete in forno caldo a a 160° per 10-15 minuti.
● **2** Per la bagna al limoncello, mettete in un pentolino 150 ml di acqua, lo zucchero, il limoncello e la scorza grattugiata del limone. Scaldate su fuoco basso, spegnete non appena inizia il bollore e filtrate la bagna.
● **3** Per la farcitura, mescolate la crema pasticciera con il succo dei limoni e un po' di buccia grattugiata, quindi incorporate la panna montata. Bagnate leggermente i dischi di pasta con la bagna al limoncello e accoppiateli due a due farcendoli con un po' di crema al limone. Diluite la crema di limone avanzata con la panna liquida e la bagna di limoncello rimasta, intingetevi le delizie in modo da rivestirle completamente e decoratele, se vi piace, con scorza di limone grattugiata.

MEDIA ● **Preparazione 1 ora e 15 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **280 cal/porzione**



TACCUINO DI VIAGGIO

RISTORANTE CAPO D'ORSO
Strada Statale Amalfitana 44, Maiori (Sa), tel. 089 877022
Ottimo ristorante verace con splendida vista.

RISTORANTE LA CARAVELLA
Via Matteo Camera 12, Amalfi (Sa), tel. 089 871029
Antiche ricette amalfitane in un palazzo millenario.

RISTORANTE SAN PIETRO
P.tta S. Francesco 2, Cetara (Sa), tel. 089 261091
Piatti della tradizione e specialità raffinate di fronte alla chiesa di San Francesco.

DELFINO BATTISTA
C. so Umberto I n° 58, Cetara (Sa), tel. 089 261069
Negozio imperdibile per alici salate, pesto cetarese, melanzane sott'olio, olive e colatura di alici (protetta dal Presidio Slow Food).

PASTICCERIA PANSA
P.zza Duomo 40, Amalfi (Sa), tel. 089 871065
Locale storico per scorzette, babà, delizie al limone e limoncello.

ANTICA LATTERIA DI TRAMONTI
Via G. Sclavo, fraz. Gete, Tramonti (Sa), tel. 089 876920
Le migliori mozzarelle, provole, caciotte e caciocavallo.

CANTINE MARISA CUOMO
Via G.B. Lama, 16/18, Furore (Sa), tel. 089 830348
Produzione di Furore Bianco Doc e Furore Rosso Doc.

CARTIERA AMATRUDA
Via delle Cartiere 100, Amalfi (Sa), tel. 089 871315
Bottega artigiana per acquistare la carta a mano: biglietti da visita, carta da lettere, quaderni e altro.

CERAMICA ARTISTICA SOLIMENE
Via Madonna degli Angeli 7, Vietri sul Mare (Sa), tel. 089 210243
Piatti e brocche, bicchieri e tazze prodotti e decorati a mano.

MASTRO MODA
viale Pasitea 41-43, Positano (Sa), tel. 089 811788
Tra le botteghe di abbigliamento più glam della Costiera.


Frutti di mare
Con il guscio o senza, una bontà infinita
Frutti di mare
raffinate delizie in tavola
Sale&Pepe collection
MONDADORI
Gamberi, polpi e calamari. E ancora e cozze e capesante. Tante le varietà facilmente reperibili sul mercato per ricette semplici e gustose, che tengono lontana la banalità quotidiana. Come gli spaghetti con vongole e zafferano, l'insalata agli agrumi, le polpettine all'avocado. Un modo nuovo e originale per proporre tanti buoni piatti di cucina marinara di sicuro successo.
i libri di sale&pepe in edicola dal 21 giugno
PRENOTALO SUBITO SOLO € 4,90 IN PIÙ

Giochi di sfoglia

PER COLORARLA BASTA SEGUIRE LE SEMPLICI FORMULE INDICATE NELLA RICETTA. MA IL BELLO VIENE DOPO, QUANDO SI ACCOSTANO I DIVERSI COLORI PER OTTENERE PASTA MILLERIGHE O DAI MOTIVI DESIGN

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



Macchina per la pasta Marcato, spianatoia Tescoma, grembiule da cucina Zara Home. Indirizzi a pagina 8









LA PASTA MULTICOLORE

● **1** Pasta verde. Lavate 300 g circa di foglie di spinaci, sgocciolatele in un tegame, coprite e cuocete per qualche minuto, finché saranno appassite. Scolatele, frullatele, poi passatele da un colino a maglie fitte schiacciando con il dorso di un cucchiaio in modo da ottenere una purea omogenea. ● **2** In una ciotola impastate 400 g di farina bianca con 3 uova, un cucchiaio di olio d'oliva, una manciatina di sale e 2-3 cucchiai del purè di spinaci (la quantità dipende dal colore più o meno intenso che volete dare alla pasta).

● **3** Pasta rosa. Frullate una barbabietola cotta al forno sbucciata e tagliata a pezzetti, poi passatela da un colino a maglie fitte in modo da ottenere una purea omogenea. ● **4** Raccoglietee sulla spianatoia 400 g di farina bianca, unite una manciatina di sale e un cucchiaio di olio d'oliva, fate la fontana, sgusciate al centro 3 uova e aggiungete 2-3 cucchiai di succo di barbabietola ottenuto spremendo la purea da un telo a trama fitta; sbattete le uova, incorporate man mano la farina e impastate fino a ottenere una pasta omogenea.

● **5** Pasta nera. Procedete come per la sfoglia rosa sostituendo il succo di barbabietola con nero di seppia (si acquista in bustine al supermercato o dal pescivendolo). ● **6** Dividete la pasta di un colore in 4 pezzi (mantenete gli altri coperti); appiattite un pezzo allo spessore di un paio di cm, ripiegatelo a metà, quindi passatelo dai rulli della macchina stringendo man mano le tacche fino allo spessore di circa 3 mm. Procedete allo stesso modo con i pezzi rimasti, quindi con le altre paste colorate.

● **7** Preparate le sfoglie multicolori: tagliate le sfoglie colorate a strisce larghe circa 2 cm, spennellate i bordi di 2 strisce verdi, 2 nere e 2 rosa, accostatele alternando i colori e schiacciate con la punta delle dita per farle aderire. ● **8** Infarinate leggermente la sfoglia multicolore, sollevatela con delicatezza e passatela ai rulli della macchina in modo da saldare le strisce. Preparate allo stesso modo altre sfoglie: potrete utilizzarle per un'insolita pirofila di lasagne.













A POIS

● **1** Utilizzando uno stampino tagliabiscotti infarinato ritagliate da una normale sfoglia all'uovo tanti dischetti del diametro di circa 2 cm. ● **2** Inumidite leggermente una sfoglia di colore contrastante (marrone nella foto, vedi testo sotto) e applicatevi i dischetti, premendo leggermente con le dita, poi passatela tra i rulli infarinati della macchina, in modo da saldare bene le due sfoglie.

ALL'ARABESQUE

● **1** Preparate una normale pasta all'uovo, stendetela in sfoglie molto sottili, arrivando fino all'ultima tacca dei rulli, spennellatela con acqua e distribuite su metà della sfoglia una fila di foglioline di prezzemolo. ● **2** Ripiegatevi sopra la metà sfoglia libera e premete con il palmo della mano per far aderire i due strati, poi passate la doppia sfoglia, leggermente infarinata, attraverso i rulli della macchina in modo che le foglioline si intravvedano in trasparenza. Potrete utilizzare le strisce ottenute per preparare insoliti ravioli.









AI PROFUMI SPEZIATI

● **1** Raccogliete sulla spianatoia 300 g di farina, unite 3 uova, un cucchiaio di olio, una manciatina di sale e un cucchiaio di semi di papavero; mescolate bene il tutto in modo che i semi si distribuiscano uniformemente e impastate fino a ottenere una pasta omogenea. ● **2** Dividetela in 3-4 pezzi e passateli ai rulli della macchina, procedendo come di consueto. Durante i vari passaggi ricordate di infarinare di tanto in tanto le sfoglie in modo che non si attacchino ai rulli.

ALTRI COLORI A SCELTA

MARRONE. Sistemate sulla spianatoia 400 g di farina bianca a fontana, unite un pizzico di sale e 4 uova e spolverizzate con 2-3 cucchiaini di cacao amaro, facendolo scendere da un setaccino per eliminare i grumi; amalgamate prima il cacao alle uova, poi impastate il tutto con la farina fino a ottenere una pasta di colore omogeneo.

ARANCIONE. Cuocete a vapore 150 g di carote o di polpa di zucca, passate le verdure al setaccio e fate asciugare il purè a fuoco basso. Impastate 400 g di farina con 3 uova, il passato di verdura, un pizzico di sale e noce moscata e lavorate la pasta fino a renderla omogenea. Potete rafforzare il colore con un pizzico di zafferano stemperato prima nelle uova.

ROSSO. Sistemate sulla spianatoia 400 g di farina a fontana, unite un pizzico di sale, 4 uova e 2-3 cucchiai di concentrato di pomodoro; amalgamate prima il concentrato alle uova, poi impastate il tutto con la farina, fino a ottenere una pasta di colore omogeneo.

LE DOSI SONO PER 6 PERSONE

NEL PROSSIMO NUMERO I SEGRETI DELLA PIZZA



Tutti i colori delle tagliatelle

Verdi, gialle, rosa, nere. Un mix variopinto per un piatto speciale. Perché ogni colore regala anche una particolare sfumatura al gusto.

Piatti e grambiule Zara Home
posate Bugatti.
Indirizzi a pagina 8


ANTONELLA
CLERICI
BRUNO
VESPA
ANTONELLA
CLERICI
VINO
&
CUCINA
100 RICETTE DELLA TRADIZIONE ITALIANA
ABBINATE A 200 DEI NOSTRI MIGLIORI VINI
BRUNO
VESPA
Rai Eri
MONDADORI
FOTO © ROBERTO GUBERTI
100 ricette della tradizione italiana
e 200 dei nostri migliori vini
consigliati da una coppia DOC
Rai Eri
MONDADORI
www.librimondadori.it

Burrito di manzo

AMATO DAGLI ESTIMATORI DELLA CUCINA SPEZIATA, QUESTO PIATTO GUSTOSO DAL NOME BUFFO È QUI PROPOSTO CON IL CLASSICO RIPIENO DI MANZO TRITATO

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

La prima volta che il noto quotidiano californiano Los Angeles Times citò il burrito come tipico cibo messicano fu nel 1958. Lo stesso anno, il termine "burrito" entrò ufficialmente nell'Oxford English Dictionary, per restarci. Si racconta che furono i comuni asinelli, graziosi e paffutelli, burritos in spagnolo, a ispirare il nome di questo piatto, altrettanto rotondo, semplice e benvoluto. Pare che i burritos, tipici della cucina del Messico settentrionale ma oggi noti in tutto il mondo, siano nati per caso, verso i primi del '900, quando un venditore di Ciudad Juárez pensò di arrotolare i suoi tacos - tortillas di farina bianca servite con pezzetti di carne cotti in salsa piccante, uniti a cipolle e fagioli - per tenerli caldi. Accadeva nella provincia di Chihuahua nel Nord del Messico, dove il grano cresce meglio del mais e le tortillas erano il cibo di tutti i giorni di contadini e agricoltori. I primi burritos erano infatti molto sem-

> segue a pag. 118



> segue da pag.117

plici, il ripieno conteneva poca carne (non di asino, come qualcuno ha insinuato per via del nome, ma delle parti meno nobili del manzo), talvolta pollo, qualche peperoncino, principalmente cipolle e i refritos, i tradizionali fagioli stufati e poi fritti che sono un caposaldo della cucina povera messicana. Più tardi, in seguito all'arrivo degli Europei, i burritos si sarebbero modificati e arricchiti con riso, salsine gustose, pomodori, lattuga, formaggio, i migliori tagli di manzo, anche panna acida, trasformando un piatto in origine povero in una vera ghiottoneria, ideale da gustare in compagnia. Attualmente, infatti, sono rimasti solo due degli ingredienti originali messicani che componevano la farcia di un tipico burrito: le cipolle e il guacamole (vedi riquadro).

Oggi queste golosità arrotolate sono diffuse in tutto il mondo, rivisitate anche dalla cucina d'autore che ne propone versioni farcite con raffinatezze, come l'esotico pollo alla Thailandese o l'affumicata salsiccia polacca Kielbasa. Vero trampolino per la creatività individuale, i burritos si prestano a essere imbottiti con quanto vi piace o colpisce la vostra fantasia.



GUACAMOLE

Il termine salsa in Messico è ambiguo: viene infatti utilizzato sia per condimenti cotti sia, più spesso, per condimenti a base di alimenti crudi mescolati come la salsa tomato di questa ricetta. Il guacamole è in realtà una purea di avocado aromatizzata.

Dividete a metà 2 avocado, estraete il nocciolo e sbucciateli. Tagliate la polpa a dadini e schiacciatene metà con la forchetta, fino a ridurli in crema; irrorate i dadini rimasti con succo di limone (o lime), coprite con pellicola e tenete da parte. Pulite e tritate finemente 1 spicchio di aglio, 1 cipolla piccola e 1 peperoncino chili fresco. Unite questo trito alla crema di avocado, aggiungete il succo filtrato e la scorzetta grattugiata di 1 lime non trattato e la polpa di 1 pomodoro maturo e sodo, spellato, privato dei semi e ridotto a dadi. Insaporite con un pizzico di sale e pepe e, a piacere, le foglie sminuzzate di 1 ciuffo di coriandolo. Amalgamate il tutto, aggiungendo qualche cucchiaio di extravergine. Completate con i dadini di avocado tenuti da parte e, se vi piace, qualche goccia di tabasco; mescolate delicatamente, coprite con pellicola e lasciate riposare il guacamole per circa 30 minuti.

BURRITO DI MANZO CON SALSA TOMATO E GUACAMOLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 tortillas - 500 g di scamone - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva - 1 cipolla grossa, sbucciata e affettata finemente - 4 chiodi di garofano - 1 stecca di cannella - 1 foglia d'alloro - brodo di carne per la salsa tomato: 1 grosso pomodoro maturo e sodo - 1 grossa cipolla rossa (o 2 cipollotti) - 2 cucchiai di coriandolo (o prezzemolo) tritato al momento - 3 cucchiai di succo di limone, filtrato - 2 cucchiaini di scorza di limone non trattato, grattugiata - 1 piccolo peperoncino fresco (facoltativo)

● **1** Fate la salsa: pulite e tritate grossolanamente il pomodoro; sbucciate e affettate la cipolla molto finemente. Riuniteli in una ciotola con il coriandolo (o prezzemolo), la scorzetta e il succo di limone e, se vi piace il gusto piccante, il peperoncino, pulito e tritato finemente. Mescolate ancora, coprite con pellicola e trasferite in frigorifero a insaporire.

● **2** Pulite la carne dal grasso in eccesso e tagliatela a cubetti di circa 2 cm di lato. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e rosolate la cipolla sulla fiamma media finché sarà ben dorata. Unite la carne a cubetti con la cannella, i chiodi di garofano, l'alloro e poco brodo di carne (se la carne dovesse asciugarsi troppo in cottura, unite qualche altro cucchiaio di brodo).

● **3** Portate a bollore, riducete molto la fiamma e proseguite la cottura per 30 minuti circa, finché la carne sarà molto tenera e il brodo quasi tutto assorbito. Eliminate la cannella, l'alloro e i chiodi di garofano. Sminuzzate la carne, aiutandovi con due forchette. Farcite le tortillas con la carne e la salsa tomato, arrotolandole per chiuderle. Servite, se vi piace, con insalata fresca o verdure grigliate, accompagnando i burritos con il guacamole, a parte.

● *La ricetta classica prevede il solo utilizzo di carne (manzo, pollo o maiale). A piacere, si possono aggiungere verdure, sia crude che saltate in padella insieme alla carne (per esempio, peperoni rossi e verdi). Un altro ingrediente spesso utilizzato per farcire i burritos sono i famosi refritos, fagioli stufati e poi fritti.*

SALE&PEPE SHOPPING
INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



PONSARDINE BY VEUVE CLICQUOT
Ponsardine by Veuve Clicquot è il nuovo ironico coffret che custodisce una bottiglia di Veuve Clicquot Yellow Label, una scatola di sardine che si rifà a un gioco di parole costruito intorno al cognome da nubile di Madame Clicquot, Ponsardin, e allo stemma che raffigura un ponte con sotto una sardina.



GRAN SOLEIL MIRTILLO
Dalle più pregiate qualità di Mirtillo Rosso del Canada e Mirtillo Nero, nasce il nuovissimo Gran Soleil Mirtillo, dalle proprietà rinfrescanti e dissetanti. Gran Soleil è una "Specialità Fine Pasto" dalla cremosità intensa, ottimo in ogni stagione.



FINI ESALTASUGO
Fini propone gli antichi sapori della pasta fresca all'uovo. Quattro specialità di pasta liscia, dalla sfoglia ruvida e porosa, capaci di fondersi armoniosamente con ogni sugo. Tagliatelle, Fettuccine, Spaghetti alla chitarra e una Pasta Sfoglia per lasagne fatte in casa.



OLIO FLAMINIO
La Società Agricola Trevi "Il Frantoio", composta da 59 soci olivicoltori, nasce negli anni '60 come frantoio produttore di olio extravergine di oliva di altissima qualità. Fiore all'occhiello della produzione è la Linea Flaminio che comprende Olio Flaminio Fruttato e Olio Flaminio Delicato.



"BUONGIORNO FRESCHEZZA"
Le zuppe pronte "Buongiorno Freschezza" di Iper, La grande i seguono il calendario della natura e utilizzano solo ingredienti freschi di stagione, di origine esclusivamente italiana, insaporite con sale, erbe aromatiche e olio e senza l'aggiunta di conservanti, addensanti, insaporitori e altri additivi.



CEREAL CRACKER SENZA LIEVITO
A base di ingredienti semplici e genuini e farina di frumento, i Cracker Senza Lievito Céréal non contengono né lievito né agenti lievitanti. I Cracker Senza Lievito sono in una pratica confezione salva freschezza.



NUOVE PANNE GRANAROLO
Panna Multipack di Granarolo nelle due varianti Classica e Vellutata si presenta in tre mini confezioni da 100 ml ciascuna, la quantità ideale per single e piccoli nuclei familiari per ridurre gli sprechi in cucina.



AFFOGATI CARTE D'OR ALGIDA
Gli Affogati Carte d'Or si arricchiscono di nuove ricche proposte: Pistacchio e Vaniglia affogato al Pistacchio, Amaretto e Vaniglia affogato al Cioccolato e Pera e Vaniglia affogato al Caramello.



HEINEKEN LIMITED EDITION
In occasione dell'Heineken Jammin' Festival che quest'anno debutta a Milano, Heineken lancia due nuove bottiglie da collezione. Di colore verde e bianco, rendono omaggio ad alcuni simboli storici della città.



LAVAZZA CLUB

Lavazza Club in lattina è una miscela 100% Arabica, morbida e delicatamente aromatica, ideale per il consumo con la moka. Per la particolare ricchezza e persistenza aromatica e per il minore contenuto di caffeina tipico degli Arabica, vi consigliamo di bere Club nelle ore pomeridiane e serali.



LIEVITI NATURALI S. MARTINO

Cleca S. Martino presenta Lievito di Birra e Lievito Antica Ricetta della "Linea Pasticceria", entrambi senza additivi chimici. Il "Lievito Antica Ricetta", fin dal 1939, è prodotto con il cremor tartaro naturalmente presente nell'uva. Questo lievito vanigliato per dolci da forno da ottimi risultati.



GRANO ARSO MOLINO ROSSETTO

La Farina di Grano Arso della linea Specialità Regionali tipica della Puglia, è una farina scura che può essere usata per qualsiasi prodotto da forno dolce o salato, ma si consiglia di combinarlo con una farina di grano, di farro o di kamut.



AVERNA CREAM

Averna presenta Averna Cream, il perfetto equilibrio tra la morbidezza e la dolcezza della crema e il gusto e l'energia dell'Amaro Averna. Diverse le modalità di consumo: liscio o "on the rocks", con il caffè, shakerato e, per i più golosi, gelato affogato con Averna Cream.



FUTTA IN NETTARE DI FRUTTA

Valfrutta presenta Frutta in Nettare di frutta, la nuova linea di frutta avvolta esclusivamente nel proprio nettare di frutta. La gamma è composta da: Pesche in nettare di Pesca, Pere in nettare di Pera e Ananas in nettare di Ananas. Pronta da gustare ma ideale anche per preparazioni dolci.



GENERAL €CO

La nuova linea General €co ha una doppia anima: €co come economico perché ad un prezzo imbattibile; €co come amico dell'ambiente perché la sua produzione permette di risparmiare il 55% di plastica e il 34% di acqua rispetto al formato tradizionale.



BASI FRESCHE BUITONI

Buitoni ha rinnovato la ricetta delle sue basi fresche pronte, rendendole ancora più semplici: senza coloranti, conservanti e grassi idrogenati.



KNORR NATURALMENTE!

Knorr presenta Naturalmente!, una nuova gamma di condimenti ispirata ai sapori naturali, senza glutammato, un basso livello di sale, senza conservanti, coloranti, né grassi idrogenati.



KELLOGG'S® ALL-BRAN® SNACK

Croccante barretta di cereali, con fibra di crusca di frumento e avena. Un valido aiuto per il benessere a portata di snack.



NEL NUMERO DI LUGLIO

FRITTO NAPOLETANO

Dagli arancini di riso ai panzerotti ripieni, passando per le pizzelle e le frittatine di pasta, la fantasia partenopea arriva in tavola con prelibatezze irresistibili anche per i palati più esigenti.



TORTE PAESANE ALLA FRUTTA

Morbidi impasti e croccanti gusci di pasta frolla racchiudono la freschezza e il gusto dell'estate con albicocche, pesche, fragole e susine.



AGLIO, OLIO E...

Peperoncino, ma non solo. Con la sapiente aggiunta di noci, vongole, friggitelli e pomodori, la pasta diventa una vera e propria sinfonia di aromi e di profumi.

in edicola dal 21 giugno

SALE&PEPE
n. 6 GIUGNO 2012

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Loredana Maestri lmaestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi cpapi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca iconografica)
Francesca Cociancich segreteria.cucina@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Fiammetta Bonazzi, Patrizia Cantoni, Monica Cattaneo, Marina Cella, Claudia Compagni, Miriam Ferrari, Paola Mancuso, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Ornella Rota, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue

Foto: Alkèmia, Marco Azzoni/MDA, Ilva Beretta, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Stefania Sainaghi, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
Servizio abbonamenti Volete fare un abbonamento o dovete segnalare un disservizio? Sale&Pepe-Mondadori Casella postale 1440-20123 Milano, tel.199111999 per tutta Italia (e 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore); il servizio è attivo da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.30; fax 030-3198202; e-mail: abbonamenti@mondadori.it internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199162171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it
Distribuzione Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.
SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986.
MONDADORI PRINTING S.p.A., via Luigi e Pietro Pozzoni, 11, Cisano Bergamasco (Bergamo). Stabilimento di Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl.
Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387.
Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7257 del 14 dicembre 2011

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali

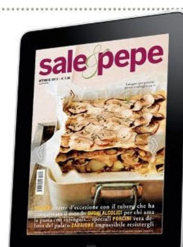


SALE&PEPE È ANCHE IN DIGITALE

Da oggi Sale&Pepe è anche un'app per il tuo iPhone e il tuo iPad! Scaricala dall'Apple store e potrai avere sempre con te ricette esclusive, raffinate ma semplici da preparare!

Disponibile su App Store

Per sfogliare Sale&Pepe su tablet e pc, acquista l'abbonamento digitale su www.abbonamenti.it.
Poi, scarica l'applicazione abbonamenti.it da Apple store (se hai un iPad) o da Android market (se hai un dispositivo Android). Puoi accedere alla rivista utilizzando username e password che hai scelto sul sito.
Costa 6,80 € per 3 numeri e 25 € per 12 numeri.





SUNNY VIA
Naturalmente zucchero!

L'alternativa naturale ai dolcificanti di sintesi!

D'origine 100% naturale, lo sciroppo d'Agave Sunny Via è estratto dalla linfa di una pianta messicana, l'Agavacea. E' l'alternativa naturale da usare tutti i giorni al posto dello zucchero semolato, grazie al suo alto potere dolcificante! Con la sua confezione pratica, lo Sciroppo d'Agave Sunny Via è facile da usare in tutti i momenti della giornata!



Il piacere dello zucchero!

Lo Sciroppo d'Agave Sunny Via aiuta tutti gli amanti della dolcezza.
Ricco in fruttosio, con poche calorie, offre qualità nutrizionali uniche.
Il suo basso indice glicemico è un prezioso alleato per la vostra linea e il vostro benessere.

Zucchera senza modificare il gusto!

Aggiungetelo al posto dello zucchero semolato nelle vostre ricette di torte, provate lo Sciroppo d'Agave Sunny Via nei vostri caffè, nei thè, nelle vostre tisane e bevande calde. Accompagnatelo a frutta, macedonia o per dolcificare gli Yogurt, senza modificare il vostro gusto.

Perchè Sunny Via?

Sunny Via si scioglie e si mescola facilmente.
Non cambia il gusto degli alimenti.

Lo Sciroppo d'Agave Sunny Via, il dolcificante con un basso indice glicemico, che non modifica il gusto.

Per zuccherare le vostre bevande calde



2 caffè al giorno ([illegible] caffè settimana)
Con 1 cucchiaino di zucchero semolato ..... [illegible] Kcal
Con lo Sciroppo d'Agave ..... [illegible] kcal



Per zuccherare i vostri Yogurt

125g di Yogurt bianco naturale
Con 15g di zucchero semolato ..... [illegible] kcal
Con 10g di Sciroppo d'Agave ..... [illegible] kcal

Per zuccherare la vostra frutta



100g di macedonia di fragole
Con 15g di zucchero semolato ..... [illegible] kcal
Con 10g di Sciroppo d'Agave ..... [illegible] kcal

Troverete lo Sciroppo d'Agave Sunny Via nei Supermercati nel reparto dello ZUCCHERO.

Servizio consumatori +39 02 [illegible] • Luna Di Miele s.r.l.
Via Don G. Minzoni 16 • 20019 Settimo Milanese (MI)

www.sunnyvia.it


Resistente da un lato, morbido dall'altro.
Scottex Gigante cambia come vuoi tu.
Scottex
Double Face
GIGANTE
2 lati diversi
RESISTENTE
MORBIDO
2 Rotoli
Con il suo grande formato, **Scottex Gigante** è il rotolo di carta da cucina extralarge: ha un lato più resistente per lo sporco ostinato e un lato più morbido per tutte le superfici delicate. **Per un pulito e un'igiene brillante**, **fai entrare Scottex Gigante a casa tua.**
www.scottex.com
www.facebook.com/elefantina.scottex